

入山辺地区

福祉ひろばだより

1月号

松本市広報 R7-4

令和8年1月1日
第310号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



あけましておめでとうございます

今年も様々な事業で皆さんのお越しをお待ちしています。



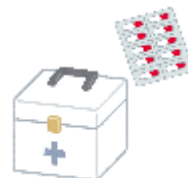
～ふれあい健康教室～



1月7日(水) 9時30分～

今月は「お薬何でも講座」です。

お薬の飲み方、取り扱い、新しい制度、災害時の備えについて
お話を聞きます。



ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
6日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
13日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
20日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
27日(火)	午後1時30分	福祉ひろば

※ウォーキング講座は雨天・降雪時中止です。

～市民歩こう運動・冬季講座～ 「寒さでこり固まった筋肉をほぐそう」

日時：1月17日(土)

午前9時30分～

場所：入山辺地区福祉ひろば

講師：森 貴代美 先生

持ち物：タオル・水分

内容：「テニスボールを使ってこりほぐし」

☆動きやすい服装でご参加ください。

☆参加希望の方はお申し込みください。



出張ふれあい健康教室各町会の予定

町 会 名	実 施 日	時 間	実 施 場 所
橋 倉	1月15日(木)	午後1時30分～	橋倉公民館
東桐原	1月29日(木)	午後1時30分～	入山辺公民館

ご近所お誘いの上
お出かけください！
一緒に楽しみましょう

～『ひろば運動会』・『しめ縄づくり講習会』の様子～

新種目「早くとどけて！」



後継者誕生！



これで良いかしら？



※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さんまたは福祉ひろばまでご連絡ください。

1月の予定

日	曜日	午前	午後
5	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
6	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木		健康麻雀 13:00
9	金	太極拳 9:30	藁細工 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
14	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
15	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
16	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
17	土	◎市民歩こう運動・冬季講座	
19	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
20	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
23	金	太極拳 9:30	藁細工 13:30
26	月	卓球 9:30	◎ひろばまつり実行委員会
27	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
28	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
29	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
30	金	◎元気塾 9:30	藁細工 13:30



各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークルミニキッズより～

《未就園児と保護者の方のサークルです》

14日(水) 午前10時～『プラザ出前講座』

28日(水) 午前10時～『農村女性さんとの交流』

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子作り

『ドーナッツ』を作ります。先着8名です。



～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

7日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「お薬何でも講座」です。
保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

14日(水) 13時30分～

15時00分～

エルダーを使って健康体操をします。

セラバンド

16日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。

おしゃべりサロン

22日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど
楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

27日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓の練習をします。

オレンジカフェ「おらん家」

28日(水) 13時30分～

気軽に楽しくおしゃべりしましょう。

生き生き元気塾

30日(金) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。
持ち物：タオル

2月の予定

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球	
3	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
4	水	◎ふれ健	藁細工
5	木	体力づくりサポーター	◎エルダー
6	金	太極拳	健康麻雀
9	月	卓球	ヨガさくら会
10	火	民踊	囲碁/ウォーキング
12	木	筆文字	元気にうた活
13	金	編み物	◎セラバンド