

入山辺地区

福祉ひろばだより

1月号

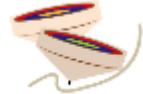
松本市広報 R7-4

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

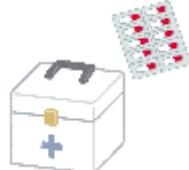
電話 31-2299



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。

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。

* * 錢太鼓 * *

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

日	曜日	2月の予定	
		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	体力づくりサポートー	◎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