

回覧

松本市広報 R7—4 第 367 号

発行：本郷地区福祉ひろば事業推進協議会

本郷福祉ひろば

浅間温泉 2-9-2

TEL. Fax 46-1168



イチョウのマーク

2026年2月号



いざという時のための 応急手当講習会 「心肺蘇生法と AED の使い方」

2月 25 日 (水) 9:30~



知ってるようで案外知らない「応急手当の方法」、年に1回は復習してみませんか。
本郷消防署の職員さんから教えてもらいます。AED の体験もやりますよ！

※水分を忘れずにお持ちください。

<送迎> 送迎を希望の方は早めに、ご連絡を。

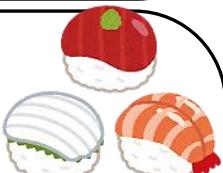
<当番> 浅間3町会です。町会長、民生委員さん 9時集合でお願いします。

AED

春の手まり寿司を作って食べよう！



2月 20 日 (金) 9:30 本郷公民館 調理室 集合



冷蔵庫にいつもあるような食材を使って、手軽な手まり寿司を作ってみませんか。
ひろばのランチボランティアに教えてもらって、みんなで食べましょう♪

◆参加費：500円（材料費、事前にひろばまでお持ちください）

◆定員：12人

◆持ち物：サランラップ 1本（22cmの物）、エプロン、三角巾

◆申込み：2月6日（金）9時～ひろばまで 46-1168



お知らせ

チャレンジ事業、あなたはどのくらい参加できましたか？

昨年4月から挑戦してきた「チャレンジ」、いよいよ今月末で集計します。

ひろば事業に6回以上、又は朝トレ100回以上参加の方、修了式にご招待します。
後少しで達成の方が大勢います。まだ間に合います。詳細はひろばまで！



ひろばランチ会

2月 18 日 (水) ①11:20 ②12:10



暖かいひろばで、一緒にランチしませんか！
お1人でも、お友達と一緒にでも♪ スタッフがお待ちしています！

◆メニューはお楽しみに(デザート・飲み物付) 300円

◆希望の時間を申し込んでください 46-1168

2月の行事予定



は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前			午後	
1	日					
2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30
3	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	
5	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30
6	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場 (おしゃべりバー)	
7	土					
8	日					
9	月	8:45	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談	1:00
10	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30
11	水	建国記念日				
12	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30
13	金	9:00	朝トレ			1:30
14	土					
15	日					
16	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30
17	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30
18	水		11:20	ひろばランチ会 (要申込み)		
19	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30
20	金		9:30	手まり寿司を作って食べよう (要申込み)		
21	土					
22	日	天皇誕生日				
23	月	振替休日				
24	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30
25	水		9:30	ふれ健「救命救急講座」		
26	木	9:00	朝トレ			
27	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊 (合奏教室)	1:30
28	土					

3月前半の予定

2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
3	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
5	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
6	金		9:15	ひろばサークル交流会			

サークル紹介

団碁サークル
碁遊会♥お仲間募集しています。
一緒にやいませんか！

2月13日(金)・27日(金)午後1:30~(毎月第2・4金曜日)



仲間同士で切磋琢磨しながら月2回 楽しんでいます。もちろん女性も活躍中！