



# 岡田地区福祉ひろばだより



松本市広報 R7-4  
岡田地区福祉ひろば事業推進協議会  
TEL.45-5168  
第353号 R8. 2. 1

## 2月 行事予定

3日(火)リフォームの会	9:30 ~
4日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
7日(土) 8日(日)	第54回新春サークル発表会
10日(火)体操しよう会	10:00 ~ 11:00
趣味の会 あみぬい	1:00 ~
12日(木)男組 運動会	10:00 ~
16日(月)健康相談	9:30 ~ 11:30
17日(火)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 折り紙	1:30 ~
18日(水)三水会	10:00 ~
19日(木)趣味の会 料理	9:30 ~
24日(火)体操しよう会	10:00 ~ 11:00
25日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
26日(木)趣味の会 あみぬい	1:00 ~

### いきいき健康教室

3日(火) データ転送



**いきいき百歳体操**  
続けることに意義がある!!

\*\*あなたも始めませんか!!\*\*

重りを使った筋力運動でイスに座ってゆっくりと手足を動かすことで筋力やバランス能力が高まるんです  
週1回(金)か(水) のどちらかを選んで毎週通ってみませんか~  
参加は無料 【所要時間40分】

[午後の部] 毎週水曜日13:00~ [午前の部] 每週金曜日9:00~

**4日18日25日 13日20日27日**

## ふれあい健康教室

4日(水)岡田町公民館	9:30
4日(水)伊深(健康相談)	9:30
5日(木)神沢公民館	1:30
18日(水)塩倉公民館	9:30
25日(水)東区公民館	9:30
26日(木)山浦公民館	9:30
26日(木)松岡公民館	9:30

### 第54回新春サークル発表会開催

- 作品一般公開  
7日(土)午後1時~5時  
8日(日)午前9時~午後3時
- 開会式&ステージ発表会  
午前9時30分~2F大会議室にて  
みんなお誘いあわせてお出かけください

### 《あみぬい情報》

- 10日(火)1:00~のあみぬいは特別講座  
折り紙で人気の「万華鏡」作りするよ♪  
折り紙代100円持て集まれ~

お祝迦様の亡命日  
祭り会におなえする  
伝承郷土食  
無病息災を願う  
信州伝統の縁起菓子

### 「やしうま」

19(木)9:30~ 定員9名 材料費300円

定員〆切 申込みはお早めに!

### 「のびのびの日」

10時~17時ひろば大開放!  
飲食OK!チンOK!お湯もあるよ!

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 今は…<br>(6日は<br>お休み) | のびのびクッキング<br>「ロールサンド&ヨーグルトあえ」<br>ランチに!おやつに!お手軽で重宝しちゃう! |
| 13日                 | 27日 11:00~(時間厳守)                                       |
| 20日                 | ~申込みなし 参加無料~   |
| 27日                 | エプロン・三角巾・おんぶひも持てて来てね!!<br>《育児相談》お休み                    |



R7-4-2

# おちょやん通信

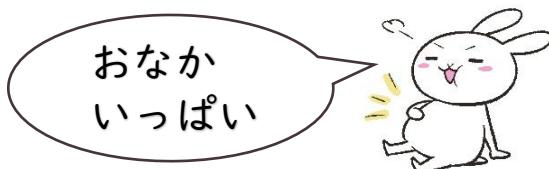


佐渡ヶ嶽部屋直伝  
特製つけダレでいただく

## 湯豆腐



冬はやっぱり鍋！  
大きな鍋で  
みんなで協力して  
作ったよ！



変わったつけダレで  
美味しかったよ☺



★～おちょやんクイズ～★

できるかなあ～？

菓子の中に豆を入れたらある和食になりました。何？

答えはひろばと3月のおちょやん通信☺

12月の答え 「毎ニうめ」「市ニかき」「由ニ？」 ？は何？

それぞれ漢字の前に木偏をつけてみて  
梅 柿 柚 だから答えは ゆず です☺

