

入山辺地区

# 福祉ひろばだより

## 2月号

松本市広報 R7-4

令和8年2月1日

第311号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299



## 鬼は外、福は内



厳しい寒さが続いているが春はすぐそこです。ひろばに来て、おしゃべりや体操で元気に過ごしましょう。今月も様々な事業で皆さんをお待ちしております。



### ～ふれあい健康教室～



2月4日(水) 9時30分～

今月は「スポーツボイス」です。

スポーツボイススマスタートレーナーの伊藤きくみさんによる健康体操です。腹式呼吸で免疫力アップ・自律神経のコントロール・誤嚥性肺炎の予防など心身の健康増進効果が期待できます。

～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：2月14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。

### ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
3日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
10日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
24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。

### ～ひろばまつり開催のお知らせ～

日 時：3月7日(土) 午後1時～

場 所：入山辺地区福祉ひろば

内 容：サークル発表・展示など

※福祉ひろばの一大イベントです。ご近所お誘いあわせてお出かけください。

詳しくは3月のチラシをご覧ください。

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

### おねがい

積雪が10センチ以上や、降雪状況によっては、ひろば事業、サークル活動が中止になることがあります。心配な場合はひろばまでお問合せください。

# 2月の予定

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球 9:30	
3	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
4	水	◎ふれ健 9:30	藁細工 13:30
5	木	体力づくりサポートー会議	◎エルダー
6	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
9	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
12	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
14	土	◎市民歩こう運動・冬季講座	
16	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
17	火	ヨガ 10:00	
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
20	金	太極拳 9:30	藁細工 13:30
24	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
25	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
26	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
27	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』

25日(水) 午前10時～

『保健師・栄養士さんによる育児相談、身体測定、お話し』



### ～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

『桜餅』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 ❖❖

4日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「スポーツボイス」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 ✿✿

5日(木) 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 ✿✿

13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 \* \*

19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 \* \*

24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」 ✿✿

25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 \* \*

27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	3月の予定	
		午前	午後
2	月	卓球	藁細工
3	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
4	水	童謡唱歌	健康麻雀
5	木	体力づくりサポートー	
6	金	太極拳	ひろばまつり準備
7	土	◎ひろばまつり	
9	月	卓球	ヨガさくら会
10	火	民踊	健康づくり推進員
11	水	ミニキッズ	◎エルダー