



# 福祉ひろばだより

令和8年  
2月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください

春休み 公民館・福祉ひろば共催企画

## そうだ 諏訪湖へ行こう!



★日にち 3月26日(木)

★行程 8:30 安曇をバスで出発  
10:00 諏訪湖いちご園……いちご食べ放題(30分)  
11:15 立石公園……諏訪湖が一望。アニメ「君の名は」の聖地  
12:00 おぎのや諏訪店……昼食 お好きなメニューを注文  
13:30 おんばしら館よいさ……おんばしらの歴史を学ぼう  
15:30 安曇到着

★会費 大人 1,800円 小中学生 1,000円 小学生未満 無料  
(大人は全額負担、小中学生は一部負担)

※別途昼食代(1,000~2,000円ほど)

お土産代が必要です

★定員 30名

※小学校低学年以下の方は、  
保護者の参加をお願いします

3/10(火)までに福祉ひろばへ申し込みを  
おねがいします



## 健康麻雀

子どもから高齢者どなたでもでき、  
今麻雀ブームが再来中。脳トレにピッタリ!  
久々にやる方でもお気軽に参加ください

2月4日・18日(水)

13:00~

安曇保健福祉センター2階



ニュースポーツ

## 「ラージボール卓球」

大きくて軽いラージボールは初心者でも  
高齢者でもラリーが続きます。身体と  
頭脳を同時に使うので、脳の血流が活性化  
されて認知症予防にも効果があります。



毎月第3金曜日の

13:30~のニュース  
スポーツでやってるよ

令和8年2月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	日		
2	月	まつもとお山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 太極拳 13:30～ 市県民税第4期納期限 国保税第7期納期限	他 西 福 税 保 険
3	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 節分	町・福
4	水	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～ 立春	町・福 福
5	木	大野川小中学校参観日	学
6	金	安曇保育園・乗鞍保育園大きくなった会	保
7	土		
8	日		
9	月	女性マージャン13:30～ 水道料金口座振替日	福 水
10	火	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	西 福
11	水	建国記念日	
12	木		
13	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
14	土		
15	日		
16	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 女性マージャン 13:30～	西 福
17	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ クラフトかごづくり講座 13:30～	町・福 福
18	水	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	町・福 福
19	木	カラダづくり講座 13:30～ 雨水	福
20	金	ニュースポーツ 13:30～	福
21	土		
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	クラフトかごづくり講座 13:30～	福
25	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	町・福 町・福
26	木		
27	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
28	土		

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。