

# 今井地区福祉ひろばだより 2月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和8年2月1日 第299号 認定符号 松本市広報 R7-4

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

寒くてこたつでぬくぬくしがち……からだが鈍らないように家でもできる体操でリフレッシュしましょう！



## ふれあい健康教室

「健康講座 -大腸がんから命を守るために-」

講師 平野真理 医師 (松本市立病院消化器内科)

日時：2月12日 (木) 9:30～

場所：今井地区福祉ひろば

お間違えなく！

今月のふれ健は健康講座！大腸がんについてのお話をお聴きします。  
市立病院の先生からお話を聴く貴重な機会ですので、  
みなさんの健康のためにもぜひご参加ください！

## 出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

出張販売のみも大丈夫！お昼にあわせて  
お弁当はいかがですか？

・森のこびと

お弁当…500円 パン…120円～

お菓子 (焼菓子など) …100円～

出張ふれ健 西耕地…26日(木) 町会の公民館におじゃまします！

## みつろうリップとハンドクリームづくり

日時：2月19日 (木) 10:00～

参加費：700円 定員：10名程

講師：川瀬君子先生 (みつろう工房)

申し込み締切：2月13日 (金)

みつろうを使ったお肌に優しいリップとハンドクリームをひとつずつ作ります！

好きな香りも選べるので自分だけのリップになりますよ！ぜひお申込みください♪

各回2組ずつ15分程度  
申込の際に希望時間を  
お尋ねします



## 和菓子づくり講座

日時：3月2日 (月) 14:00～

参加費：500円 定員：12名程

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

持ち帰り用タッパー

申し込み締切：2月20日 (金)

昨年大好評だった和菓子づくりを今年も開催します！今回も広丘にお店を構える

「雲居鶴」さんにお越しいただきます。練り切りと道明寺粉を使った和菓子を2種類作ります♪

皆さまのお申込みお待ちしております！





お申込みは「2月9日から」お願いします



昨年の練り切り和菓子

葱坊主俳句会  
湯豆腐や踊りはじめを揃ひをり  
山茶花の垣根のむこう知らぬ人  
上條信之  
佐藤文子  
睦月の句会より

## 2月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	日			
2	月			
3	火			スポーツボイス（18：30）
4	水	ボールで楽しむ日（10：00）		
5	木			
6	金	楽しく身体を動かす日（10：00） 		
7	土			
8	日			
9	月		松養交流まとめの会（13：30）	
10	火	俳句の会（9：30）		
11	水			
12	木	ふれあい健康教室（9：30） 		
13	金		ふきぼこの会（13：00）	歌留多の会（19：00）
14	土			
15	日			
16	月		職員連絡会（15：00）	
17	火		ふきぼこの会（13：00）	スポーツボイス（18：30）
18	水	いきいき健康ひろば（9：30）		
19	木	みつろうリップづくり（10：00）	プアメリア（14：00）	
20	金		ひろばで歌おう（13：00）	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	楽しく身体を動かす日（10：00） 		
25	水	今井を学ぶ会（9：30）		
26	木		出張ふれ健<西耕地>（13：30）	
27	金		ひろば喫茶（13：00） 	
28	土			

ご利用の皆様へ  
・ひろばを長時間利用する場合（サークル・事業への参加）は正面の駐車場ではなく、なるべく体育館側の駐車場へお願いいたします。

毎月のイベント

### ボールで楽しむ日

日時：2月4日（水） 3月4日（水）10:00～

持ち物：飲み物、あればバランスボール  
楽しく体幹を鍛えましょう！



### ひろば喫茶

日時：2月27日（金）13:00～16:00

コーヒー・紅茶（お菓子付き）…100円

お抹茶（お菓子付き）…300円



### 楽しく身体を動かす日

日時：2月6日（金） 24日（火）10:00～

映像と音楽を使った体操や脳トレで  
適度な運動を楽しみましょう！

### ひろばで歌おう！

日時：2月20日（金）13:30～

歌っても聴いても！好きな歌を楽しみましょう♪

※歌い方の指導などはありません