

寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉協議会 《寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168》

寿台地区福祉ひろば

公式ライン



雪の季節になりました。大切なお知らせです。大雪（10センチ以上の積雪）や路面凍結の場合は皆さまの安全を考えて、行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。

健康ウォーキング

2日(月) 9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

みんなでラジオ体操

開催日時：3・10・24(火) 9時～

室内で開催しています。

ひろば体操 17日(火) 9時～

元気いっぱいの美穂先生と
体を動かしましょう。 持ち物：水分・タオル

ヨガ教室 25日(水) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

ひろばでエクササイズ

1回15分くらいの動画を見ながら運動！

15時30分～16時頃まで 月曜～金曜日



2月20日(金)のエクササイズ
はお休みになります。

2月のふれあい健康教室

『相続と空き家のセミナー』



18日(水) 9時30分 保健師による健康相談も行います。

詳しくは回覧をご覧ください。

申し込み締め切り13日(金)まで 申し込み 57-1168

寿台地区地域づくりセンター 地区支援企画

終活!! からだが動く今だから、自分でできる！

『片付けの手順とコツ』

自分と残される家族のために「物」と「情報」を整理し
これから的人生を快適に過ごしましょう！

16日(月) 10時00分～

会場 寿台地区福祉ひろば

申し込みはひろばへ 57-1168



申し込み締め切り 2月10日(火)

詳しくは回覧をご覧ください。

ハートたおる

13日(金) 13時～



ひろば喫茶

5日(木) 13時30分～



コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

居酒屋よりましょ

21日 土曜日 17時開店会場 ふれあいセンター
会費 500円 お飲み物お持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ 57-1168

サポーター懇談会

(勉強会)

3月6日(金)
13:00～

ひろばサポーターさんを募集します

行事を一緒に手伝ってくれる方を募集しています。
行事の受付・準備・片付け・掃除等を行います。



詳しくは回覧をご覧ください。申し込みは、
TEL 57-1168

新イベントがスタートします！

ハンドマッサージ

2月12日(木) 10時～12時
57-5653 井澤まで

刃物砥ぎ講座
2月27日(金) 9時～
(申し込み 57-1168)

こどもハッピー食堂
2月28日(土) 11時～13時
(申し込み制)

テラコヤ！

2月1・15・22日(日)

時間：10時～12時

※3日間とも同じ時間です。
お問合せ 寿台公民館 58-6561

『寿台エコプラザ』 今月のイベント案内

2月 寿台行事カレンダー

会場		福祉ひろば (※サークル日変更)		地区行事		公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間			
日	曜	曜	曜	曜	曜			明善小学校 低学年	明善中学校		
1	日	先勝	午前(9:30~)	午後(13:00~)	センタ ふれあいセンター	ゴミ エコプラザ	休館	15:00	15:50	16:30	
2	月	友引	健康ウォーキング 9:30	絵手紙 13:30	テラコヤ	10:00-12:00	15:00	15:00	15:00	16:30	
3	火	先負	みんなじ体操 9:00	卓球 13:00	可燃			13:40	15:25	15:05	
4	水	仏滅			資破						
5	木	大安		ひろば喫茶 13:30	雜ベ虫入	【講座】9:30 モルック講座		15:00	15:50	16:30	
6	金	赤口	熟大いきいき 9:30		可燃			15:00	15:00	16:30	
7	土	先勝									
8	日	友引	衆議院議員総選挙投票日 於福祉ひろば								
9	月	先負					休館	15:00	15:50	15:00	
10	火	仏滅	みんなじ体操 9:00	太極拳 13:00	可燃			15:00	15:00	16:30	
11	水	大安	建国記念日		資		休館				
12	木	赤口	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30	【講座】10:00 やしようまを作ろう			15:00	15:50	15:30	
13	金	先勝		ハートたおる 13:00	可燃	【図書館講座】10:30 お子さま向けおはなし会		14:50	15:00	15:30	
14	土	友引		囲碁 13:00							
15	日	先負	連合救急救命講習会 於福祉ひろば 10時~12時	テラコヤ 10:00-12:00							
16	月	仏滅	シニアの片付け講座 10:30	絵手紙 13:30	テラコヤ エコベジ	11:00	休館	15:00	15:50	16:30	
17	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00	可燃			15:00	14:50	16:30	
18	水	友引	ふれあい健康教室 9:30	切り絵 13:00	資埋			13:40	15:25	15:05	
19	木	先負	体力サポーター 9:30		雜ベ小		寿台公民館 利用者懇談会	14:00~ 19:00~	15:00	15:50	16:30
20	金	仏滅		福祉協議会 15時理事会	可燃				15:00	15:00	16:30
21	土	大安			センタ	居酒屋よりましょ 17:00					
22	日	赤口			テラコヤ 10:00-12:00						
23	月	先勝	天皇誕生日				休館				
24	火	友引	みんなじ体操9時 健康・育児相談9:30		可燃		スマミジ 手習い会 9:00		15:00	15:00	15:30
25	水	先負	ペタンク 9:30	ヨガ教室 13:30	資大			13:40	14:25	15:05	
26	木	仏滅		編み物 13:30	資源				15:00	15:50	15:30
27	金	大安			テラコヤ 【講座】9:00 包丁研ぎ	可燃	休館		15:00	15:00	15:30
28	土	赤口		囲碁・将棋 13:00	テラコヤ 11:00~ 要予約 [予約電話] 070-9441-4023						

エコプラザで開催中

中小学生対象
まなびの場
テラコヤ!
とは? 明善学区の小・中学生を
「やってみよう! 包丁研ぎ」
対象とした寿台の学びの場です。お家だと集中して
勉強できない。分からないところがある。等、テラコ
ヤで一緒にやりましょう。日程はカレンダーで

エコベジ

とは? 松本市市場丸昇より廃棄され、
まだ使えそうな野菜が届き、ほしい方にお分け
します。市場の都合でロス商品がない場合、日
程が変わることがあります。ご了承ください。

3月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	日	先勝							
2	月	友引		絵手紙 13:30			休館		
3	火	先負	みんなじ体操 9:00	卓球 13:00	可燃				
4	水	仏滅			資破				
5	木	大安	健康ウォーキング 9:30	ひろば喫茶 13:30	雜ベ虫入	【講座】9:30 モルック講座			
6	金	赤口	熟大いきいき 9:30	サポーター勉強会・懇談会 13:00	可燃				
7	土	先勝							
8	日	友引							

寿台だれでもいきいき 百歳体操カレンダー

時間 9:30-10:30

会場 寿台公民館

寒い時に付けた筋肉は、
春から体を動かしたい
あなたを応援します

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
				○	開催日	