



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  
これからの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**

行事を一緒にお手伝いし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**『寿台エコプラザ』 今月のイベント案内**

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

# 2月寿台行事カレンダー

お問い合わせ

寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561

寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会場			福祉ひろば (※サ〜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	六曜	午前(9:30~)	午後(13:00~)	ふれあいセンター エコプラザ	民生定例会 15:00		明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校	
1	日	先勝			セラコヤ 10:00-12:00					
2	月	友引	健康ウォーキング 9:30	絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:30
3	火	先負	みんなラジ体操 9:00	卓球 13:00				15:00	15:00	16:30
4	水	仏滅						13:40	15:25	15:05
5	木	大安		ひろば喫茶 13:30		[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					15:00	15:00	16:30
7	土	先勝						帰宅時間 17:00		
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	みんなラジ体操 9:00	太極拳 13:00				15:00	15:00	16:30
11	水	大安	建国記念日				休館			
12	木	赤口	漢字ナクロ 9:30	編み物 13:30		[講座]10:00 やしょうまを作ろう		15:00	15:50	15:30
13	金	先勝		ハートたおる 13:00		[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		セラコヤ 10:00-12:00					
16	月	仏滅	シニアの片付け講座 10:30	絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:30
17	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00				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				13:40	15:25	15:05
19	木	先負	体力サポーター 9:30			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				15:00	15:00	16:30
21	土	大安			居酒屋よりましょ 17:00					
22	日	赤口			セラコヤ 10:00-12:00					
23	月	先勝	天皇誕生日				休館			
24	火	友引	みんなラジ体操9時 健康・育児相談9:30			スマミジ 手習い会 9:00	施設工事 ↓	15:00	15:00	15:30
25	水	先負	バタンク 9:30	ヨガ教室 13:30				13:40	14:25	15:05
26	木	仏滅		編み物 13:30				15:00	15:50	15:30
27	金	大安			[講座]9:00 包丁研ぎ		休館	15:00	15:00	15:30
28	土	赤口		囲碁・将棋 13:00	子どもハッピー食堂 11:00 ~ 要予約 [予約電話] ☎070-9441-4023					

エコプラザで開催中

小中学生対象  
ことぶきだい  
まなびの場

セラコヤ!

とは? 明善学区の小・中学生を  
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、セラコ  
ヤで一緒にやりましょう。日程はカレンダーで

エコバジ

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  
程が変わる場合があります。ご了承ください。

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

## 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	みんなラジ体操 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		雑パ虫入
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				

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	