

3月の予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
松本城見学 13時集合 午後ストレッチ 休み	朝スト9:00～ うたの会 14:00～	朝ストお休み 大人の社会見学 8時50分集合	コーヒー講座 14時～ ¥500 講師: 三澤コーヒー	朝スト9:00～ ㊦マーじゃん 9:45～ 趣味の日 13:30～
9	10	11	12	13
育児相談 ・発育測定 🧐 9:30～ 午後ストレッチ 13:30～	朝スト9:00～ 気楽にストレッチ 10:00～ 支える会 11:45～	朝スト9:00～	ふれ健 🚗 13:30～ ※ 4月ふれ健 9日(木)です	朝スト9:00～ メンズコーヒー 倶楽部 お休み
16	17	18	19	20
午後ストレッチ 13:30～	朝ストお休み うたの会 14:00～	朝スト9:00～ 第2ふれ健 🚗 13:30～	男性料理教室 10:00～ ¥500 映画観賞会 13:30～	春分の日
23	24	25	26	27
午後ストレッチ 13:30～	朝スト9:00～ かんたん体操 10:00～	朝スト9:00～ カンガルーの会 10:00～ 🧐 メンズストレッチ 13:30～ ¥100		朝スト9:00～ ㊦マーじゃん 9:45～ 喫茶まつばら 14:00～ ¥100
30	31			

ふらっとひろば
3月15日
(日)
9:30～
14:00

㊦:ひろばサークル ¥:参加費または材料代
朝スト:朝一ストレッチ

送迎 🚗 マークがない事業についても希望があれば
ご連絡下さい 🧐 乳幼児向け

全戸配布

松本市広報R7-4 令和8年(2026年)3月1日(No256)

松原地区福祉ひろば事業推進協議会

☎・Fax 85-3103

松原福祉ひろば便り3月号

🚗 ふれあい健康教室

ニュースポーツやレクリエーションで身体を動かそう!

日時:3月12日(木)13:30～15:30

ストレッチ体操や茶話会もあります。
申込み不要ですので初めての方も気楽にご参加ください。

🚗 第2ふれあい健康教室

ゆっくり、ゆったりしたひと時を過ごしませんか!

日時:3月18日(水)13:30～15:00



ぐるっとまつもとバス 新たな運賃政策とは?



日時:3月17日(火)10:00～11:00

高齢者の皆さんが福祉100円バスで利用している、ぐるっとまつもとバスですが、令和9年4月からキャッシュレス決済が基本となります。利用の仕方についてお話を聞きます。

申込み: 3月12日(木)17:00までに松原地区公民館に申込み

※ 詳細については、公民館だよりをご覧ください

定員 30名程度

カンガルーの会 むし歯をやっつけろ!

日時:3月25日(水) 10:00～11:00

定員15組 講師:歯科衛生士 橋詰 由季さん

お知らせ

“桜カフェ”



4月10日(金)14:00～16:00



200円

メンズコーヒー倶楽部の皆さんが淹れる、
美味しいコーヒーを飲みに来ませんか!

令和7年度ひろば事業

ふれあい健康教室



鯉のぼり運動会



ストレッチ

お薬講座



フレイル健診



大塚製薬
フレイル予防



交通安全教室



世代間交流



お楽しみ会



地域の学校との
交流



第二ふれあい健康教室



大芝高原
ウォーキング



パック
クッキング



藍染め

バスに乗って街歩き



いいづら祭



メンズコーヒー倶楽部



桜カフェ



いこいの森へ

