



福祉ひろばだより

令和8年
3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。

カラダづくり講座

カラダのコリを解消することで、動きがスムーズになります。
健康運動指導士の荒井真理先生の指導で、びっくりするくらいスッキリします。
ぜひ一度体験してみてください。



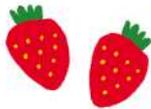
◆日時 3月19日(木) 13:30~15:00

◆場所 安曇保健福祉センター2階

※来年度も毎月1回(第3木曜日)開催



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) ※申し込みされた方には、後日、行程の詳細をお知らせします

★行程 諏訪湖いちご園でいちご食べ放題 → 立石公園(諏訪湖が一望)
→ おぎのや諏訪店で昼食 → おんぼしら館よいさ

★会費 大人 1,620円 / 小中学生 1,000円 / 小学生未満 無料
(別途 昼食・お土産代)

★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)までに福祉ひろばまで申し込みをおねがいします

女性のマーじゃん

初めての方、あまりルールがわかっていない方でも大丈夫! 講師が丁寧に教えます



3月9日・23日(月)

13:30~

安曇保健福祉センター2階

グランドゴルフ

やりませんか!

寒かった冬もまもなく終わり、
暖かな春がすぐそこまで来ています。
ということで、外に出てニュースポーツを
楽しみましょう



日時 4月17日(金) 13:00~15:00

場所 信州スカイパーク グランドゴルフ場

申込は4/10(金)までに福祉ひろばへ

令和8年3月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	日	
2	月 育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30～ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 太極拳 13:30～ 固定資産税第4期納期限 国保税第8期納期限	西 西 福 納 保 険
3	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～	ひな祭り 町・福 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～	町・福 福
5	木	啓蟄
6	金	
7	土	
8	日	
9	月 女性マージャン 13:30～ 下水道料金口座振替日	福 水
10	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
11	水 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
12	木	
13	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
14	土	
15	日	
16	月	
17	火 安曇・大野川小中学校3学期終業式 【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～	学 町・福 福 彼岸入り
18	水 安曇・大野川小中学校卒業証書授与式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	学 町・福 福
19	木 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 カラダづくり講座 13:30～	西 福
20	金	春分の日・彼岸中日
21	土	
22	日	
23	月 女性マージャン 13:30～	彼岸明け 福
24	火	
25	水 安曇・乗鞍保育園卒園式 【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～	保 町・福 町・福 社日
26	木 安曇・乗鞍保育園希望保育 そうだ! 諏訪湖に行こう	保 福・公
27	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
28	土	
29	日	
30	月	
31	火 市県民税随期納期限 国保第9期納期限	税 保 険

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。