

今井地区福祉 ひろばだより

3月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和8年3月1日 第300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

気付けば3月……暖かいと感じる日も増えてきました ちょっと外へ出て小さな春を探すのも楽しいかもしれません♪



ふれあい健康教室 「お楽しみ会」

日時：3月12日（木）9：30～

場所：今井地区公民館東館2階

今年度最後のふれ健はお楽しみ会！ゲームやビンゴで楽しみましょう！！ビンゴは豪華景品…かも…！？
皆様のご参加お待ちしております。



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

・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 北耕地…3日(火) 町会の公民館におじゃまします！

レコード鑑賞会

日時：3月9日（月）13:30～

今月もDJ武居でお送りします！お気に入りのレコードや
発掘したレコードを持ち寄ってゆったりと耳を傾けてみませんか？



てづくりの日 -つまみ細工-

日時：3月10日（火）13:30～

参加費：300円 定員：12名程

持ち物：できればストレートピンセット

講師：木次由美子先生（神林）

申し込み締切：3月6日（金）

1月に開催したつまみ細工が好評でしたので第2回を開催します！

前回参加された方はちょっと難しいお花を、初めての方は簡単なお花から作ります！



お申込み期間が短くなっていますのでお早めに！

ひろば喫茶

日時：3月18日（水）13:00～16:00

今月は**第3週の水曜日**！いつもと全く違う日程ですのでお間違えなく！！

コーヒー・紅茶（お菓子付き）…**100円** お抹茶（お菓子付き）…**300円**



葱坊主俳句会
（如月の句会より）
立春や鉄瓶のふた湯気を吐く
鬼やらひ母の手になる心張棒

篠田 暘
田中悦郎

3月のひろばの予定

| 日 | 曜日 | 午 前 | 午 後 | 夜 |
|----|----|--|--|-----------------|
| 1 | 日 | | | |
| 2 | 月 | | 和菓子作り講座 (14:00) | |
| 3 | 火 | | 出張ふれ健く北耕地 (13:30) | スポーツボイス (18:30) |
| 4 | 水 | ボールで楽しむ日 (10:00) | | |
| 5 | 木 | | プアメリア (13:30) | |
| 6 | 金 | 楽しく身体を動かす日 (10:00)  | | |
| 7 | 土 | | | |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | | レコード鑑賞会 (13:30) | |
| 10 | 火 | 俳句の会 (9:30) | てづくりの日 (13:30) | |
| 11 | 水 | 今井を学ぶ会 (9:30) | | |
| 12 | 木 | ふれあい健康教室 (9:30)  | ふきぼこの会 (13:00) | |
| 13 | 金 | | | 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) | ひろば喫茶 (13:00)  | |
| 19 | 木 | 楽しく身体を動かす日 (10:00)  | プアメリア (13:30) | |
| 20 | 金 | | | |
| 21 | 土 | | | |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | まつようクラブ (9:30~12:30) | | |
| 24 | 火 | | ひろばで歌おう (13:30) | |
| 25 | 水 | 今井を学ぶ会 (9:30) | | |
| 26 | 木 | | | |
| 27 | 金 | | | |
| 28 | 土 | | | |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | | | |
| 31 | 火 | | | |


 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。

ボールで楽しむ日

日時：3月4日(水) 4月1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！



楽しく身体を動かす日

日時：3月6日(金) 19日(木) 10:00～

19日は上條記念病院の作業療法士さんをお呼びします。
 普段とは違う体操もいかがですか？

ひろばで歌おう！

日時：3月24日(火) 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

NEWS!

4月からひろばだよりは「今井地区だより」として発行されます。1枚に今井地区の情報がまとまって便利になります！ぜひご覧ください！

毎月のイベント