

第三ひろばだより 5月号

令和8年5月1日 No.324

5月のふれあい健康教室

フレイル健診

日時:5月20日(水)13:30~
場所:第三地区公民館 大会議室

自分は今どれだけ体力があるのか気になりませんか?体力づくりサポーターの皆さんとこの機会にフレイルチェックしてみましょう。

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

5月当番町会:若松町・金山町

今年度第三地区担当職員紹介

地域づくりセンター長	三村 恵美
公民館長	青木 宏元
公民館主事	高波 佐恵
公民館事務	萩原 みさき
公民館事務	清水 麻紀子
公民館事務	清井 めぐみ
生活支援員	三澤 和代
健康づくり課 保健師	山本 久美子
東部地域包括支援センター	斉藤 雄三
松本市社会福祉協議会	細野 邦子
福祉ひろばコーディネーター	田中 祐子
福祉ひろばコーディネーター	黒岩 由紀美



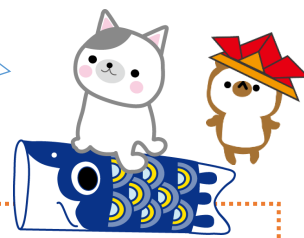
よろしくお願いします

おひさまキッズ(子育て支援)

日時:5月14日(木)10:00~
場所:第三地区福祉ひろば

こいのぼりを作ろう
栄養士さんによる栄養相談もあるよ

ひろばに遊びに来てお友達をいっぱいつくろう



次回6月11日(木)は「おやこでからだあそび」だよ!

エルダー体操

日時:5月8日(金)9:30~10:00
場所:第三地区福祉ひろば

次回は6月2日(火)9:30~です

誰もが気軽に集える場 みつばちかふえ



日時:5月15日(金)10:00~
場所:第三地区公民館大会議室(東)

写真同好会活動終了のお知らせ

ひろばで長年にわたり活動されてきた写真同好会が3月をもちまして活動を終了されることとなりました。素晴らしい作品の数々は来館者の目を愉しませてくれました。活動を続けてこられたメンバーの皆様へ感謝申し上げます。



《 5月の予定表 》

☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事
		午前事業		午後事業		
5/1	金					
5/2	土					
5/3	日					
5/4	月					
5/5	火					
5/6	水					
5/7	木					
5/8	金	9:30	☆エルダー体操	13:30	もえぎ会	
5/9	土					
5/10	日					
5/11	月			13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	
5/12	火	10:00	あじさいの会(ハーモニカ)	13:30	☆ウグイス倶楽部	
5/13	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送	13:30	民児協定例会	
5/14	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ こいのぼりを作ろう+栄養相談	13:30	☆切り絵	
5/15	金	10:00	☆さわやか太極拳 みつばちかふえ	13:30	民踊レクダンス	
5/16	土					
5/17	日					
5/18	月			13:30	☆童謡唱歌を歌おう会	
5/19	火			13:30	☆絵手紙 お題:五月のかおり	
5/20	水	13:30	☆ふれあい健康教室(フレイル健診) 場所:第三地区公民館 大会議室			
5/21	木	10:30	ねっこだっこ			
5/22	金					18:00 居酒屋公民館
5/23	土					
5/24	日					
5/25	月			13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	
5/26	火	10:00	あじさいの会(ハーモニカ)	13:30	☆ウグイス倶楽部	
5/27	水					
5/28	木		生活支援員 三澤在所日(9:30~16:00) 担当保健師 山本在所日(13:30~15:00)			
5/29	金					
5/30	土					
5/31	日					