



桜寿祭へ参加していただき、ありがとうございました。(\*^\_^\*)  
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。  
令和8年度分の入浴券を寿台地区福祉ひろばで申請できます。



## 寿台シルバーふれあい会食会

～みんなで食べるとおいしいね～

開催日：5月20日（水曜日）

セレモニー開始：10時00分～

お楽しみ会 10時20分頃から  
お楽しみ会終了後会食開始



対象：寿台にお住まいの65歳以上の方  
予約の締め切り 5月13日（水）

会場：寿台地区福祉ひろば

予約はひろばへ 57-1168

会食会にてバスのキャッシュレス決済サービスの種類や使い方などの説明会を開催します。11:30頃～

### 健康ウォーキング

15日(金)9時30分～

持ち物：水分、帽子、タオル

5月は『馬場屋敷』まで、ゴー!!



ひろば体操 19日(火) 9時～

元気いっぱい的美穂先生と  
体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

### みんなでラジオ体操

開催日時：12, 26日(火) 9時～

室内で開催しています。



ヨガ教室 25日(月) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

ひろば喫茶 7日(木)木曜日です!!

13時30分～ デザートとコーヒーで150円



ハートたおる 22日(金)

13時～15時



ひろばでエクササイズ 月曜～金曜日15時30分～16時

7日はお休みします。

### 『中野市バラ公園ウォーキング』

6月8日(月)8時30分出発

持ち物：水分・帽子・雨具

参加費 4500円(昼食とバス代込み)

受付は終了しました!!



### 『松本市生活応援クーポン』

は使用されましたか？

お困りの方は、、、

ひろばで説明します！

※はがきをお持ちください※

ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時：5/13(水)10時～12時

無料です!!!予約はひろばへ



居酒屋よりましょ 5月22日(金)

会場 ふれあいセンター

予約は福祉ひろばまで

57-1168



# 5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 <small>※活動日 変更</small>	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜	午前 9:30-12:00 午後 13:00-17:00	ふれあいセンター エコプラザ ゴミ収集		明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	金	大安		可燃		13:30 13:30	16:30
2	土	赤口					
3	日	先勝					
4	月	友引			休館	帰宅 時間 18:00	
5	火	先負		可燃	休館		
6	水	仏滅		資源	休館		
7	木	大安	ひろば喫茶 13:30	雑入 猫	[講座]9:30 ニュースポーツ [図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会	13:30 14:50	16:30
8	金	赤口	ひろば手芸の日 13:30	可燃		14:00 14:50	16:30
9	土	先勝	囲碁 13:00	テラコヤ 15:00-17:00			
10	日	友引					
11	月	先負		ふれ おはなし畑「かたらい」 10:30	休館	14:50 14:50	15:30
12	火	仏滅	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00	可燃		14:50 15:40	16:30
13	水	大安	バタンク 9:30	資源		13:30 15:10	15:10
14	木	赤口	漢字ナンクロ 9:30 編み物 13:30			14:50 15:40	16:30
15	金	先勝	熱大いさいき 9:30 健康ウォーキング 9:30(エコプラザ集合)	可燃	百体	14:50 14:50	16:30
16	土	友引		テラコヤ 15:00-17:00			
17	日	仏滅					
18	月	大安	絵手紙 13:30	まだ使える野菜 あります 11:00	休館	13:25 13:25	15:30
19	火	赤口	ひろば体操 9:00 卓球 13:00	可燃		14:50 15:40	16:30
20	水	先勝	ふれあい会食会 10:00 切り絵 13:00	充電電池回収日 透明ビニール入れて	資源埋	13:30 15:10	15:10
21	木	友引		[公民館講座]11:30 漢字検定を知る	雑小電 百体	14:50 15:40	16:30
22	金	先負	ハートたおる 13:00	居酒屋よりましよ 18:00	可燃	14:50 14:50	14:50
23	土	仏滅	囲碁 13:00	テラコヤ 15:00-17:00	こどもハッピー食堂11:00 要予約 [食堂予約]☎070-9441-4023		
24	日	大安					
25	月	赤口	健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30		スマみじ手習い会 9:00	休館	14:50 14:50
26	火	先勝	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00	可燃		14:50 15:40	16:30
27	水	友引	バタンク 9:30	資源大		13:30 15:10	15:10
28	木	先負	体力サポーター 編み物 13:30	資源		14:50 15:40	16:30
29	金	仏滅		可燃	百体	14:50 14:50	16:30
30	土	大安					
31	日	赤口					