



本郷ひろばだより

2026年6月号

お楽しみ講座

うたごえ喫茶 by ミツ井千恵子先生



6月10日(水) 10:00~

昔あったよね！「歌声喫茶」、行ったことある人もない人も、それをイメージしながら
みんなで一緒に歌いましょう♪ オーラルフレイル予防にもピッタリ！

ミツ井先生の楽しいトークも、お楽しみの1つ！

ドリンクはセルフサービスなので気兼ねなく！

◆参加費：100円 ◆持ち物：マイカップ ◆申込み：不要です



ふれ健
ふれあい健康教室

フレイル予防講座

6月24日(水) 9:30~

担当：松本市健康づくり課

フレイル予防に役立つヒントを、歯科衛生士さん
薬剤師さんから教えていただきます。

5月の健診結果のアドバイスも聞けますよ！

<送迎> 送迎を希望の方は早めにご連絡を。

<当番> 浅間7町会です。町会長、民生委員さん

9時集合でお願いいたします



青空ひろばカフェ

6月17日(水)

10:15 ~ 12:15頃

お茶とお菓子で 100円

申込み不要、売り切れ御免

<当番> 原・浅間5・6町会

9時半集合でお願いします

※雨天の場合、テント設営ありません



青いケシの花咲く白馬五竜高山植物園に行こう！

7月10日(金) 集合8:00 (ひろば着 16:40頃)

ひろば恒例、7月は爽やかな白馬五竜にトレッキング！ ゴンドラ・リフトを乗り継いで、
あっという間に天空のお花畑に♪ 地蔵ケルンまで行く“脚に自信組”と、ゲレンデをゆっ
くり下る“お散歩組”に分かれて歩きます。 お昼はデザート付きの蕎麦御膳で舌鼓♪

◆定員：30名(補助なしで歩ける方)

◆参加費：3,800円(バス、入園料、昼食)事前にひろばまで持参してください

◆申込み：ひろばまで(46-1168)

◆持ち物：健康保険証、リュック、水分、帽子、杖(必要な方)など



