

松原福祉ひろば便り 6月号

ふれあい健康教室

“フレイル健診”

日時: 6月11日(木) 13:30 ~ 15:30

まずは現在の状態をチェックします。そこから予防に繋がっていきましょう。

昨年参加した方は1年前と比べる良い機会です。

握力測定、パタカ測定(口腔)、5メートル歩行をおこないます。

動きやすい服装で参加ください。今月は茶話会はありません。



第2ふれあい健康教室

日時: 6月17日(水) 13:30 ~ 15:00

ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。

のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎ 85-3103



そらさんぽ天竜峡&飯田駅周辺ウォーキング

公民館共催

日時: 6月23日(火) 9:00~16:30 (8:50 松原地区公民館集合)

申込み: 6月12日(金) 17:00までに地区公民館へ ☎57-2322 定員15名を超えた場合は抽選

参加費: 無料(昼食代は自己負担)

持ち物: 水分、タオル、雨具 / 動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください

「そらさんぽ天竜峡」で、初夏の渓谷美を空中から眺めながらウォーキングを楽しみましょう!

高い所が苦手な方は、ご一考ください。

*詳細は公民館便りをご覧ください。

第1回 介護予防講座

“福祉用具展示・体験会”

松原地区町会連合会共催

日時: 7月2日(木) 10:00 ~ 12:00 申込み不要、時間内にいつでもどうぞ。

会場: 福祉ひろば

介護が必要になった時だけでなく、介護予防として活用できるものや生活の中での便利グッズなども含め、知っていそうで知らない福祉用具を体験してみませんか。

★用具に関する相談を受けることができます。 ※福祉用具の選定と講座協力: サクラケア南松本店 様

★「よろず相談ブース」にて保健師による健康相談、包括支援職員による介護保険等の相談もできます。

映画観賞会

“父と僕の終わらない歌”



日時: 6月18日(木) 13:30~ 申込み不要

若き日に諦めたレコードデビューの夢を叶えようとするアルツハイマー型認知症の男性と、その夢を実現しようと奔走する家族の姿を描いた感動の実話。

出演: 寺尾 聡、松坂 桃李、佐藤 栞里ほか

2025年作品 93分



6月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	月				13:30	午後ストレッチ
2	火	朝スト			14:00	うたの会
3	水	朝スト				
4	木					
5	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	縁側の日
8	月		9:30	👶 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
9	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
10	水	朝スト				
11	木				13:30	ふれ健 🚗
12	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥200
15	月				13:30	午後ストレッチ
16	火	朝スト			14:00	うたの会
17	水	朝スト			13:30	2ふれ 🚗
18	木				13:30	映画観賞会
19	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	縁側の日
22	月				13:30	午後ストレッチ
23	火	朝スト	8:50 10:00	バスウォーキング かんたん体操	→	→
24	水	朝スト			13:30	メンズストレッチ ¥100
25	木					
26	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら ¥100
29	月				13:30	午後ストレッチ
30	火	朝スト				

喫茶まつばら

喫茶まつばらにいらっしやいませんか？ お友達、仲間同士でも、一人でゆっくりでも。
ひろば女性サポーターによる洋・和2種類の手作りお菓子も大人気です。お子さんは保護者の方と一緒に参加ください。

日 時:6月26日(金)

14:00~16:00

ラストオーダー15:45

参加費:100円

(飲み物とお菓子1種類付)

飲み物はおかわり自由

6月のお菓子予定:

カステラ・みかんソーダゼリー

*基本毎月第4金曜日ですが、お休みの月もありますのでひろば便りでご確認ください。

~お知らせ~

ひろばは熱中症特別警戒アラートの日は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)になります。そのため、当日ひろば事業は急遽中止になりますのでご承知おきください。

ご理解とご協力をお願いします。

暑い時は涼しい

ひろばへどうぞ!



7月上旬の予定

1	水	朝スト				
2	木		10:00	介護予防講座		
3	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	縁側の日
6	月				13:30	午後ストレッチ
7	火	朝スト			14:00	うたの会
8	水	朝スト				
9	木				13:30	ふれ健 🚗
10	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥200

㊦ ひろばサークル
朝スト 朝いちストレッチ
¥ 参加費または材料費

👶 乳幼児向け

🚗 送迎

マークのない事業も希望があればご連絡ください。

*高齢者福祉入浴券交付

今年度より紙券から、二次元バーコードを記載したカード方式となります。

カードの有効期限が令和13年3月末までに伸び、毎年の申請が不要になります。

4月1日に満70歳以上の方が対象。同居親族による代理申請ができません。

*福祉100円バス申請受付

70歳の誕生日を迎えた方が対象。こちらは代理申請できません。

持ち物等詳細につきましては4月号をご覧頂くか、ひろばへお問合せください。