



# 福祉ひろばだより

令和8年  
6月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください。

男性  
限定

## メンズ・ソフトストレッチ



ストレッチでしっかり伸ばすことでカラダがほぐれて  
スッキリ！。また筋力アップで健康保持を目指しませんか。

★日時 6月9日（火）14：00～  
（基本毎月第2火曜日に実施）

★場所 安曇保健福祉センター2階

★講師 西山 知花先生

ご自身の体力に合わせて  
無理なくやりましょう！



## DVD鑑賞会

タイトル

「おらおらでひとりいぐも」

「おらおらでひとりいぐも」とは、私は私らしく一人で生きていくという意味です。この映画は、主人公の75歳桃子さん、突然夫に先立たれ、子どもとは疎遠。新たな「老いの境地」を描いた感動作！圧倒的自由！賑やかな孤独！沁みる映画です

◆日時 6月15日（月）13：30～15：40

◆場所 安曇保健福祉センター2階



## 報告

4月17日（金）に信州スカイパークで、9名が参加して  
グランドゴルフをやってきました！



暑すぎず、気持ちよく体を動かしました。

令和8年6月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	月	安曇小中学校振替休業 太極拳 13:30～ 固定資産税第1期納期限 軽自動車税納期限(全期)	学 福 納 納
2	火	乗鞍保育園なかよし会① 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	保 町・福
3	水	育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 乗鞍地区町会・大野川小中学校合同運動会 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	西 他 町・福 福
4	木		
5	金		
6	土	ウェストン祭記念山行	芒種 他
7	日	第80回ウェストン祭(碑前祭)	
8	月	安曇小中学校計画休業 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 女性マージャン 13:30～ 水道料金口座振替日	学 西 福 水
9	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
10	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	時の記念日 町・福
11	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	入梅 町・福
12	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
13	土		
14	日		
15	月	安曇小中学校計画休業 肺がんレントゲン検診(乗鞍～沢渡) DVD鑑賞会 13:30～	学 西 福
16	火	肺がんレントゲン検診(稲核～大野田) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	西 町・福
17	水	ちょっとよっていきましょ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	他 町・福 福
18	木	カラダづくり講座 13:30～	福
19	金	ニュースポーツ 13:30～	福
20	土		
21	日		夏至 父の日
22	月	女性マージャン 13:30～	福
23	火		
24	水	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【島々】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	西 町・福 町・福
25	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
26	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
27	土		
28	日	お山ですくすく子育てサロン	他
29	月		
30	火	市県民税第1期納期限	税

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。