

福祉ひろばだより

6月号

令和8年6月1日
第315号



入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299

～ふれあい健康教室～



6月3日(水)9時30分～
今月のふれ健は



「高齢者交通安全教室」です。

県外車が増える季節です。事故に遭わないためにはどうすればよいのか寸劇とお話を聞きます。

予告

「ひろば演芸会」開催のお知らせ

日時:7月4日(土)午後1時30分～
開催場所:入山辺地区福祉ひろば
内容:陽水風(井上陽水そっくりさん)
「歌謡コンサート」

ブドウ作業や暑さが本格的になるこの時期、ひろば演芸会で楽しく過ごしませんか。
※観覧希望の方はひろばまでお申し込みください。

ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
1日(月)	午前9時30分	福祉ひろば
8日(月)	午前9時30分	入山辺公民館
15日(月)	午前9時30分	福祉ひろば
24日(水)	午前8時45分	入山辺公民館
29日(月)	午前9時30分	福祉ひろば

※雨天中止です。開催についてのお問合せは、ひろばまでお願いします。
※24日は入山辺公民館と共催で諏訪湖周辺を歩きます。詳細は公民館からのチラシをご覧ください。(こちらは小雨決行です。)

『折り紙講座』開催のお知らせ

日時:6月19日(金) 13:30～
内容:『ガーベラ』

折り紙は頭と指先を動かして脳を活性化させ、集中力や空間認知能力を高める効果や、心を落ち着かせるリラックス効果があります。



まつもと生活応援クーポン使用期限間近です

まつもと生活応援クーポンの使用期限が6月30日までとなっております。使い方がわからない方等のご相談を受け付けます。まずはお電話でお問い合わせください。

～クーリングシェルターのお知らせ～

熱中症特別警戒アラートが発令された場合には、入山辺地区福祉ひろばも「クーリングシェルター」となり、一般に開放されます。

毎年熱中症が原因で多くの方が命を落としています。そこで、危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設が「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」です。施設開放が発令された場合、ひろば事業(サークル含む)は行いません。ご了承ください。なお、ひろば休館日はクーリングシェルターにはなりません。詳しくは職員までお問合せください。

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。



6月の予定



日	曜日	午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング 9:30	
2	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
3	水	◎ふれ健 9:30	
4	木		健康麻雀 13:00
5	金	太極拳 9:30	
8	月	卓球/ウォーキング 9:30	ヨガさくら会 13:30
9	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
10	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
11	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
12	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
15	月	卓球/ウォーキング 9:30	
16	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
17	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
18	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
19	金	太極拳 9:30	◎折り紙講座 13:30
22	月	卓球 9:30	
23	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
24	水	ミニキッズ 10:00	
25	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
26	金	◎生き生き元気塾 9:30	体力づくりサポーター会議
29	月	卓球/ウォーキング 9:30	
30	火		

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

3日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「高齢者交通安全教室」です。保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

10日(水) 13時30分～
15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

セラバンド

12日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく筋力アップができます。

おしゃべりサロン

18日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

23日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

オレンジカフェ「おらん家」

今月の「おらん家」はお休みです。

生き生き元気塾

26(金) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。

持ち物：タオル

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～

《未就園児と保護者の方のサークルです》

10日(水) 午前10時～「育児相談・身体測定・お話」

24日(水) 午前10時～「チェロコンサート」(嘉納先生)



～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「レアチーズケーキ」を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

日	曜日	7月の予定	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	
2	木		健康麻雀
3	金	太極拳	ひろば演芸会準備
4	土		◎ひろば演芸会
6	月	卓球	
7	火	ヨガ	囲碁
8	水	ミニキッズ	◎セラバンド
9	木	筆文字	元気にうた活
10	金	編み物	
13	月	卓球	ヨガさくら会