

波田福祉ひろばだより

令和8年6月1日発行 NO.183 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい
健康教室

～やってみよう フレイル健診～



フレイル健診は、初めての方や昨年行った方、どなたでも参加OK
筋力、血圧、握力、口の動き等を測定して自分の体を知ることが出来ます。

6月25日(木) 午前9時30分～11時30分

【受付】午前9時15分～9時30分

当番町会：21区・26区町会の皆様よろしくお願いたします。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願いたします。

《お申し込み》

期間：6月1日(月)～10日(水)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《 6月12日(金) 》

☆彡 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分

内容：松本市立病院出前講座

“骨粗鬆症について”

★骨の強化体操なども実施します。

講師：松本市立病院骨粗鬆症マネージャー石井さん

場所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

※水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。



☆彡 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料金：150円 ※お菓子付きです。

メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶等



《 パンの販売があります 》

午前11時40分～11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



- 出前ふれあい健康教室 -

6月10日(水) 22区 午後1時30分～3時

6月11日(木) 8区 //

6月16日(火) 12区 //

6月19日(金) 15区 //

～波田地区保健師さん相談日～

6月11日(木)・6月25日(木) 両日午前中



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

6月 2日 梓川高校生と交流会(福祉ひろば)

6月 9日 新聞紙でごみ入れ(3種類作ります)

6月16日 折り紙 “朝顔”

講師：はなおりの会の皆さん

※初めて参加する方は福祉ひろばへご連絡ください。

手作りおやつでティータイム

『じゃがいもおやきと豆腐ティラミス』

日時：6月23日(火) 午前9時30分～正午

場所：福祉ひろば

講師：食生活改善推進員の皆さん

定員：10名 材料費：300円

持ち物：エプロン、三角巾 など

申込み：6月12日(金)までに福祉ひろばへ

※定員になり次第締め切り



未就園児親子交流会

ふれあいタイム

6月11日(木)

午前10時～11時30分

場所：波田保健福祉センター

教養娯楽室

歯科衛生士さんの乳歯の話、親子の歌体操、ワーク
ショップなどを行います。

お気軽にお越しください。

【持ち物】お子様に必要なもの

(バスタオル、飲み物、おむつ等)

【申込み】6月8日(月)までに福祉ひろばへ

※詳細は、ふれあいタイムチラシをご覧ください。

※上記の事業は中止、または変更させていただく場合
があります。ご了承ください。

6月行事予定

日付	曜日	午前	午後
1	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	地区担当者連絡会 13:30~
2	火	この指とまれ 梓川高校交流会 10:00~12:00	
3	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
4	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
5	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
8	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
9	火	この指とまれ 10:00~11:30	
10	水	健康麻雀サークル 13:00~16:00	22区出前ふれ健 13:30~15:00
11	木	未就園児親子交流会 ふれあいタイム 10:00~11:30	8区出前ふれ健 13:30~15:00
12	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	おしゃべりカフェ 11:00~13:00
15	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
16	火	この指とまれ 10:00~11:30	12区出前ふれ健 13:30~15:00
17	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
18	木	男衆のひろば 10:00~11:30	
19	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	15区出前ふれ健 13:30~15:00
22	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
23	火	手作りおやつでティータイム 9:30~12:00	
24	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
25	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
26	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

7月行事予定

日付	曜日	午前	午後
1	水	20区出前ふれ健 10:00~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00