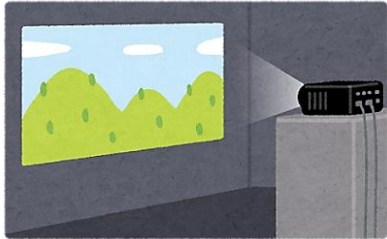




本郷ひろばだより

2026年7月号

ふれ健
ふれあい健康教室



～ 回想法 ～
写真で楽しむ故郷まつもと
7月22日(水) 9:30～

講師：松本市社会福祉協議会 西澤 久典 氏（本郷地区担当）

昔なつかしい松本市内の写真を、スライドショーでお送りします。

あなたの知ってる場所があるかも！ みんなで楽しみましょう♪

<送迎> 送迎を希望の方は早めにご連絡を。

<当番> 浅間第8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

ウォーキング(健脚向き)

8月の予告(詳細は8月号で)



八千穂高原 自然園・花木園に行こう!

8月17日(月) 8:00発

◆定員：16名

◆申込み：8月4日(火)～7日(金)

南佐久郡佐久穂町の標高1600m地点にある自然園と花木園をガイドの案内で歩きます!

のぼら園児との交流会

8月5日(水) 9:45 ひろば集合

保育園遊戯室で、年長さんの元気一杯な発表を聴いたり、一緒に歌や手あそびをしたりして交流します。◆20名程募集

◆準備の都合上、申込みをお願いします



健康講座 ②

尿トラブルについて

「取り戻そう! 健康な骨盤底筋を」



7月29日(水) 10:00

講師：藤森病院 泌尿器科 西澤 理 先生・理学療法士 佐々木 奈菜 先生

最近、トイレが近くて出かけるのがおっくうになったって事ありませんか? 今回は、なかなか人に聞けない「頻尿と尿失禁などの排尿トラブル」について、日常生活に役立つお話と体操を教えてください。

質疑応答もありますよ。予約不要です。直接ひろばまでお出かけください。



ひろばランチ会

7月15日(水) ①11:20～・②12:10～ ◆メニュー:カレーライス

4か月間 お待たせしました! ひろばボランティア所属“イチョウランチの会”が心を込めて作ります。なお、誠に勝手ながら諸般の事情により、今回から参加費を400円に値上げさせていただくことになりました。ご理解ご了承のほどよろしくお願いいたします。

◆定員：各回 先着 24 名

◆参加費：400円

◆申込み：ひろばまで(46-1168)



7月の行事予定



は、ひろば事業です。随時参加者募集！

| 日 | 曜日 | | | 午前 | | 午後 | |
|----|----|------|-----|-------|-------------------|------|------------------|
| 1 | 水 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | メンズ・エクササイズ | | |
| 2 | 木 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | りんどうの会 | 1:30 | ゆめクラフト |
| 3 | 金 | 9:00 | 朝トレ | 9:40 | おしゃべり場 | | |
| 4 | 土 | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | |
| 6 | 月 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | たつみ会 | 1:30 | 社交ダンス |
| 7 | 火 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | のんびりエルダertime | 1:30 | ベルの会 |
| 8 | 水 | | | 10:00 | 子育て支援事業 ベビーマッサージ | 1:30 | 音楽隊自主練 |
| 9 | 木 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | 健康リンパケア | 1:30 | スマホサロン |
| 10 | 金 | | | 8:20 | 白馬五竜高山植物園バスウォーキング | 1:30 | 碁遊会 |
| 11 | 土 | | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | 8:45 | 朝トレ | 9:30 | 健康相談、育児相談 | | |
| 14 | 火 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | くれよん編物・布美の会 | 1:30 | 太極拳 |
| | | | | | | | P3:30～ ランチ準備会 |
| 15 | 水 | | | 11:20 | ひろばランチ会 (要申込み) | | |
| 16 | 木 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | りんどうの会 | 1:30 | ゆめクラフト |
| 17 | 金 | 9:00 | 朝トレ | | | | |
| 18 | 土 | | | | | | |
| 19 | 日 | | | | | | |
| 20 | 月 | 海の日 | | | | | |
| 21 | 火 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | 布美の会 | 1:30 | ベルの会 |
| 22 | 水 | | | 9:30 | ふれあい健康教室 | | |
| 23 | 木 | 9:00 | 朝トレ | | | | |
| 24 | 金 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | ひろば音楽隊 | 1:00 | 碁遊会 |
| 25 | 土 | | | | | | |
| 26 | 日 | | | | | | |
| 27 | 月 | 9:00 | 朝トレ | | | 1:30 | 社交ダンス |
| 28 | 火 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | くれよん編物 | 1:30 | 太極拳 |
| 29 | 水 | 9:00 | 朝トレ | 10:00 | ②健康講座「尿トラブルについて」 | 2:00 | 児童センター福祉体験 |
| 30 | 木 | 9:00 | 朝トレ | | | | |
| 31 | 金 | 9:00 | 朝トレ | | | | |



男性参加者限定 メンズ・エクササイズ

7月1日(水) 10:00～11:00 (毎月第1水曜日 10:00～ やってます!)

講師：松本 寿行 先生 (松本市プラチナ大学 健康体操講師) 参加費：100円

エアコンの効いたひろばで、自宅でも一人でできる貯筋体操を教えてください。男性参加者だけなので気楽にやれます。ひろばは女性が多くてチョットという方、これを機会にひろばデビューしてみませんか！