



福祉ひろばだより

令和8年
7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。

太極拳

ゆったりとした動作、
深い呼吸法が体と心に様々な
恩恵をもたらします。

自分の体調に合わせたペースで
行うことができます。



日時 7月6日(月) 13:30~

(基本毎月第1月曜日に実施)

場所 安曇保健福祉センター2階

講師 斉藤 明美先生

女性のマージャン

初めての方、あまりルールがわかって
いない方でも大丈夫!

講師が丁寧に教えます。

7月13日・27日(月)

13:30~

安曇保健福祉センター2階



指先や頭を使って
楽しく認知症予防をしましょう!



熱中症に注意!

のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう。

外出時は日傘や帽子をかぶり、畑作業は涼しい朝などを利用しましょう。

危険な暑さで「熱中症特別警戒アラート」が発表された翌日の
ひろば事業は中止になります。

また福祉ひろばは、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)
として開放されます。



育児サポート事業

わんだくらぶ

はじまりました



5月11日(月)に今年度1回目が行われました。

内容は、こどもの日にちなんで新聞紙で兜を作ったり、ママさんストレッチ、
緑茶産地飲み比べなどをしました。



次回は7/27(月)で、
水遊びの予定です!

令和8年7月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	水 山に祈る塔慰霊祭 県道乗鞍岳線開通 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~	町・福 福
2	木	半夏生
3	金	
4	土	
5	日	
6	月 育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 10:00~ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 太極拳 13:30~	西 保 福
7	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 下水道使用料口座振替日	小暑 町・福 水
8	水 安曇・大野川小学校登山・キャンプ(~9日)(5年生) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~	学 町・福
9	木 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	町・福
10	金 安曇・大野川小学校計画休業(5年生) 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30~	学 町・福
11	土	
12	日	
13	月 女性マーじゃん 13:30~	福
14	火 安曇・大野川中学校松崎町訪問(~16日)(1,2年生) メンズ・ソフトストレッチ 14:00~	学 福
15	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
16	木 安曇保育園ひよこ広場 カラダづくり講座 13:30~	保 福
17	金 ニュースポーツ 13:30~ 安曇・大野川中学校計画休業(1,2年生)	福 学
18	土	
19	日	
20	月	海の日 土用入り
21	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	町・福
22	水 大野川小中学校1学期終業式 乗鞍保育園なつの会・なかよし会 【島々】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	学 保 町・福
23	木 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:00 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	西 町・福 大暑
24	金 安曇小中学校1学期終業式 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30~	学 町・福
25	土	
26	日	
27	月 わんだくらぶ 10:00~ 女性マーじゃん 13:30~	福 福
28	火	
29	水 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~	町・福
30	木	
31	金 固定資産税第2期納期限 国保税第1期納期限	納・保険

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。