

入山辺地区

福祉ひろばだより

8月号

松本市広報 R8-1

令和8年8月1日

第317号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299



暑い日が続いています。
水分や休憩をしっかりとって熱中症にならないように気をつけましょう。

～ふれあい健康教室～



8月5日(水)9時30分～

今月のふれ健は

「お口とお薬の講座」です。

歯科医師会の歯科衛生士さんからお口の健康について、つくし薬局の薬剤師さんからお薬についてのお話を聞きます。フレイルを予防して元気に過ごしましょう。

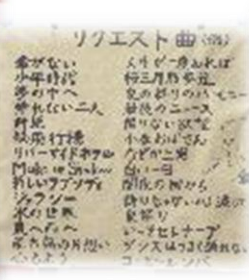


「ひろば演芸会」より～陽水風コンサート～

(7月4日開催)



会長あいさつ



最後にみんなで記念撮影



※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。

8月の予定

ひろば事業の紹介

日	曜日	午前	午後
3	月	卓球 9:30	◎セラバンド 13:30
4	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
5	水	◎ふれ健 9:30	元気にうた活 13:30
6	木	筆文字 9:30	健康麻雀 13:00
7	金	太極拳 9:30	民踊 13:30
10	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
12	水		
13	木		
14	金		
17	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
18	火	ヨガ 10:00	
19	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
20	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
21	金	太極拳 9:30	◎エルダー 14:00
24	月	卓球 9:30	囲碁 13:00
25	火	◎銭太鼓 9:30	編み物 13:30
26	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
27	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
28	金	◎生き生き元気塾 9:30	
31	月	卓球 9:30	

☆☆ セラバンド ☆☆

3日(月) 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。

㊦㊦ ふれあい健康教室 ㊦㊦

5日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「お口とお薬の講座」を行います。保健師による健康相談があります。

＊＊ おしゃべりサロン ＊＊

20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。

☆☆ エルダーで健康体操 ☆☆

21日(金) 14時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

＊＊ 銭太鼓 ＊＊

25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」☆☆

26日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

＊＊ 生き生き元気塾 ＊＊

28日(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》

26日(水) 午前10時～「絵本の読み聞かせ」



～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「杏仁豆腐」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	9月の予定	
		午前	午後
1	火	ヨガ	囲碁
2	水	◎ふれ健	
3	木		健康麻雀
4	金	太極拳	
7	月	卓球	
8	火	民踊	囲碁
9	水	ミニキッズ	◎エルダー
10	木	筆文字	元気にうた活
11	金	編み物	◎セラバンド
14	月	卓球	ヨガさくら会