



福祉ひろばだより

令和8年
8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。

公 民 館
福祉ひろば

共催

そうだ!善光寺へ行こう

日 程 9月10日(木)

8:30頃 安曇をバスで出発

10:30頃 長野県立美術館到着 美術館鑑賞
善光寺参拝や仲見世通りで食事や買い物
(美術館鑑賞後は自由行動になります。)

13:30頃 おやきファームにて工場見学や買い物

定 員 20名

参加費 700円(美術館の入館料)

別途昼食や買い物代は用意してください。

8月28日(金)までに福祉ひろばへ申し込みをお願いします。



健康麻雀

飲まない・吸わない・賭けない
麻雀は脳トレにぴったり!



★日時 8月5・19日(水)

13:00~

(基本毎月第1・3水曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

※毎月第2・4(月)には、女性のマージャンもやっています。初めての人・あまりルールがわからない人もお気軽にどうぞ!

カラダづくり 講座



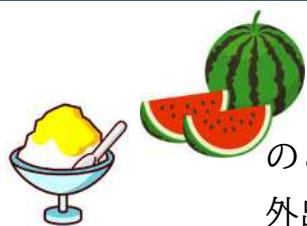
カラダのコリを解消することで、動きがスムーズになります。

健康運動指導士の荒井真理先生の指導で、びっくりするくらいスッキリします。ぜひ一度体験してみてください。

◆日時 8月20日(木) 13:30~

◆場所 安曇保健福祉センター2階

※毎月1回(第3木曜日)開催



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。

令和8年8月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	土		
2	日		
3	月	太極拳 13:30～	福
4	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
5	水	育児・健康相談 10:00～ お山ですくすく子育てサロン 10:00～ 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	西 他 町・福 福
6	木	広島平和記念日	
7	金	水道使用料口座振替日 立秋 七夕	水
8	土		
9	日	長崎原爆の日	
10	月	女性マーじゃん 13:30～	福
11	火	「山の日」四方山祭りin上高地 山の日	
12	水	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～	西 町・福
13	木	安曇・乗鞍保育園希望保育(～14日予定) お盆迎え火	保
14	金		
15	土	終戦記念日	
16	日	お盆送り火	
17	月		
18	火	大野川小中学校2学期始業式 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	学 町・福 福
19	水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 【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
20	木	カラダづくり講座 13:30～	福
21	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健センター) 9:30～ ニュースポーツ 13:30～	町・福 福
22	土	乗鞍サマーセミナー	
23	日	処暑	
24	月	安曇小中学校2学期始業式 女性マーじゃん 13:30～	学 福
25	火		
26	水	【島々】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 【大野川】百歳体操＋エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	町・福 町・福
27	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
28	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
29	土	安曇小中学校資源物回収	学
30	日	乗鞍ヒルクライム2026	
31	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 市県民税第2期納期限 国保税第2期納期限	西 税 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。