

内田福祉ひろばだより

松本市広報 R8-1

NO.352

令和8年8月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL:85-5168



本格的な暑さを迎えました。今年は全国的に平年より気温が高くなるようです。毎年のことですが、きちんと熱中症対策をしてこの夏を乗り切りましょう！ひろばに涼みに来てね！🐱



ふれあい健康教室

8月19日(水) 9:30~11:30

〈フレイル予防講座〉

今回のテーマは「お口とお薬の講座」です。歯科衛生士さん、薬剤師さんよりお話をさせていただきます。



福祉交流のつどい

8月10日(月)
9:30~11:30



「明善児童センターと交流会」

明善小学校の児童たちと
ゲームで楽しく交流しよう！

《 予告 》

次回は…

9月7日(月) 9:30~
「相続と空き家セミナー」を
予定しています。

ひろば喫茶 “よってけや”

8月 7日(第1金) 10:30~14:00

～メニュー～

飲み物は100円
ランチも100円

(お団子付き)

カレー

(もろこしとスイカ付き)



今年も夏休み子ども交流会と同時開催です。



親子ひろば
8月はお休みです



。。。 体サポ通信 ① 。。。

皆さんは「基本五味」ってご存じですか？

〔甘味・塩味・苦味・酸味・うま味〕の5つのことを言います。中でもうま味は日本人が発見したそうです。昆布(グルタミン酸)かつお節(イノシン酸)干し椎茸(グアニル酸)など、うま味の多い食材を使うことで、食欲アップやフレイル予防にもつながります。

体力づくりサポーター研修“栄養”より

★ マスク着用に関しましては、個々の事情に応じて着用してください。

★ すべての事業は申し込みが必要となります。

内田地区福祉ひろば

☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば

ホームページQRコード→

