



ひろばだより



2026年	回覧
8月号	令和8年8月1日 広報R8-1 TEL39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

真夏の暑さに体力を奪われてはいませんか？
睡眠・食事のリズムを整えて、元気に夏を乗り越えましょう。
今月もひろばを涼しくして皆様をお待ちしています！

8月のふれあい健康教室

高齢者の交通安全教室

交通ルールを改めて確認し、事故を防ぐポイントを皆さんで楽しく学びませんか？

講 師 長野県交通安全教育支援センター

松本市役所自転車推進課

日 時 8月12日(水) 13:30～15:30頃

場 所 福祉ひろば

☆お茶会あります。おしゃべりも楽しみましょう。

☆健康相談できます。

☆ワンポイントアドバイスあります。

◆◆お当番◆◆ 西小松・若里町

※お当番さんは、午後12時45分集合です。

町会ふれあい健康教室

場 所 各町会公民館

時 間 10時より

8月25日(火) 下金井

9月4日(金) 美里町

町会の方であればどなたでも参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。詳しくは回覧やチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております。

※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います。

子育て支援 にこにこキッズ

豊嶋さおり先生の

「絵本とわらべうたで遊ぼう！

パネルシアターもやるよ！！』

保育園の園児さんと一緒に、豊嶋先生の楽しいわらべうたや

パネルシアターで笑顔いっぱいひと時を過ごしましょう♪

日 時 8月17日(月)10:00～11:30

場 所 福祉ひろば

持ち物 お子さんのお世話に必要な物

定 員 10組(要申込)

☆保健師への相談もお気軽にどうぞ

☆就学前の親子が対象です

※詳しくは福祉ひろばにお問い合わせください



セタコンサート「二胡演奏会」開催しました☆
綺麗な二胡の音色に皆さんうっとり♡



9月のふれ健

武田善徳さんの真空管アンプコンサート

9月9日(水)13:30～15:30

温かみのある柔らかい音質で音楽を楽しみましょう。

是非お待ちしております。



里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

8月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
3	月	絵手紙 9:30	健康相談フォロー 13:00
4	火	いきいき健康ひろば 9:30	マージャン・囲碁 13:00
5	水		ヨガサークル 14:00
6	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
7	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
10	月	手編みの会 9:30	
11	火	山の日	
12	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
13	木	折り紙—9:30(中止)	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
14	金	さと健・お休み	女性のマージャン 13:30
17	月	にこにこキッズ10:00	
18	火	墨の会 10:30	マージャン・囲碁 13:00
19	水	折り紙ボランティアによるメダル作り 9:00	
20	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:00
21	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
24	月	手編みの会 9:30	
25	火	町会ふれ健(下金井) 10:00	マージャン・囲碁 13:00
26	水	スポーツ吹き矢10:00	
27	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
28	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマージャン 13:30
31	月	いきいき健康ひろば (特別企画) 9:30	

ひろばの定期事業

どなたでもご参加ください

ゆったり健康体操(毎月第4木曜日) 気功と太極拳

気功ってなに? 太極拳ってどうやるの?
初めてでも大丈夫。体づくりサポーターさんが
教えてくださいます。
呼吸がととのい、ゆったりとした
動きで筋肉もつきます。



日 時 8月27日 9:30~12:00頃まで
場 所 福祉ひろば
持ち物 飲み物・タオル

信州大学 森川真悠子先生の 「元気に動き続けるカラダづくり」

ストレッチや簡単な筋トレで元気なカラダづくりを
しましょう! 誰でも気軽に取り組めます。

日 時 8月31日(月) 9:30~11:00
場 所 福祉ひろば
持ち物 飲み物・タオル



※8月はお盆の為さと健はお休みです。

9月前半の予定

1	火	いきいき健康ひろば
3	木	健康相談
4	金	美里町町会ふれ健
9	水	ふれ健 真空管アンプコンサート
11	金	さと健 フレイル予防講座