



第三ひろばだより 9月号

令和8年9月1日 No.328

9月のふれあい健康教室

フレイル予防講座

『お口とお薬の講座』

講師：歯科衛生士 竹川優子さん
薬剤師 相澤亜希さん

口腔ケアや処方される薬について正しく理解し
心身の衰えの予防につなげましょう。

日時：9月16日(水) 9:30～

※夏季熱中症対策のため午前中

場所：第三地区公民館 大会議室(東)

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

9月当番町会：四ツ谷町・東源池

おひさまキッズ(子育て支援)

日時：9月3日(木) 10:00～

場所：第三地区福祉ひろば

『からだと心を育てる親子あそび』

講師：赤沼美奈子先生

ひろばに遊びに
来てお友達を
いっぱいつくろう



終了後保健師による育児相談もできます。
母子手帳をお持ちください。

次回10月8日(木)は
「おはなし会を楽しもう」だよ!



秋の北信濃

小布施バスウォーキング

葛飾北斎「八方睨み鳳凰図」を鑑賞し
小布施町中心部を自由散策

日時：9月29日(火) 9:00出発

雨天決行

定員：25名(第三地区の方優先)

参加費：2,000円(食事代込)

申込期限：9月18日(金)

申込み・問合せは第三地区福祉ひろばへ

ひろばウォーキング事業

白馬五竜高山植物園

日帰りバスウォーキング

北アルプスを一望し、紅葉を楽しみながら歩きましょう。

日時：10月15日(木) 8:30出発

雨天決行

定員：20名(第三地区の方優先)

参加費：3,000円(食事代・ゴンドラ代込)

申込期限：9月30日(水)

申込み・問合せは第三地区福祉ひろばへ



エルダー体操

日時：9月1日(火) 9:30～10:00

場所：第三地区福祉ひろば

今月は続けて10:00～体力づくりサポーター
によるセラバンド運動を行います。

※次回は10月6日(火) 9:30～です



誰もが気軽に集える場

みつばちかふえ

日時：9月17日(木) 10:00～

場所：第三地区公民館 大会議室(東)

《 9 月 の 予 定 表 》

☆はひろば事業

日		曜日		ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
				午前事業		午後事業			
9/1	火	9:30 10:00	☆エルダー体操 セラバンド運動						
9/2	水				13:30	民児協定例会			
9/3	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ からだと心を育てる親子あそび						
9/4	金								
9/5	土								
9/6	日							10:00	ネットリテラシー講座
9/7	月				13:00	☆健康麻雀（すずめの会）			
9/8	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）		13:30	☆ウグイス倶楽部			
9/9	水								
9/10	木	10:30	ねっこだっこ		13:30	☆切り絵			
9/11	金				13:30	もえぎ会			
9/12	土								
9/13	日								
9/14	月				13:00 14:00	☆健康麻雀（すずめの会） ☆童謡唱歌を歌おう会（出張）		9:00	普通救命講習会
9/15	火				13:30	☆絵手紙 お題:マイブーム		13:30	行燈づくり講座
9/16	水	9:30	☆ふれあい健康教室（フレイル予防講座） 場所: 第三地区公民館 大会議室（東）						
9/17	木							10:00	みつばちかふえ
9/18	金	10:00	☆さわやか太極拳		13:30	民踊レクダンス			
9/19	土								
9/20	日								
9/21	月								
9/22	火								
9/23	水								
9/24	木		生活支援員三澤在所日（9:30～11:30） 担当保健師山本在所日（10:00～11:30）						
9/25	金							18:00	居酒屋公民館
9/26	土							9:30	あがた児童センター秋まつり
9/27	日								
9/28	月				13:00	☆健康麻雀（すずめの会）			
9/29	火	9:00	☆ひろばバスウォーキング		13:30	☆ウグイス倶楽部（9/22振替）			
9/30	水								

