

入山辺地区

福祉ひろばだより

9月号

松本市広報 R8-1

令和8年9月1日

第318号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299



～ふれあい健康教室～



9月2日(水)9時30分～

今月のふれ健は

「百歳体操体験会」です。



いくつになっても元気でいるために、
無理のない体操で筋肉を鍛えておきましょう。
町会や仲間での開催を検討中の方も是非参加してみてください。

～予告～

～市内めぐりの日～ 「旧町会名碑めぐりと旧制高等学校記念館の見学」

日 時：10月16日(金) 9時～12時

集合場所：入山辺地区福祉ひろば

内 容：入山辺地区外の文化や歴史を学ぶ

定 員：15名

申し込み：10月9日(金)まで

※お茶、おやつはひろばで用意します。

※雨天時はひろばでニュースポーツを行います。

※詳しくはひろばだより10月号をご覧ください。



昨年の市内めぐりより



「チームオレンジまつもと宣言」を受領しました！

福祉ひろばで毎月開催している《おらんか》「おらん家」が、松本市の『チームオレンジまつもと宣言』を受領しました！
認知症の方たちの声や視点を重視し、希望に応じた方法で地域に関わる活動をしていることが認められました。
今後も楽しみながら活動していきたいと思ひます。



入山辺地区住民の方より空気清浄機をいただきました。有効に使わせていただきます。



※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。

9月の予定

ひろば事業の紹介

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



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≫

9日(水) 午前10時～「歌・リトミック」
(布野えいじ先生)

30日(水) 午前10時～「自由遊び」

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「おはぎ」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。

ふれあい健康教室

2日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「百歳体操体験会」を行います。保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

9日(水) 14時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

セラバンド

11日(金) 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。

おしゃべりサロン

17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。

生き生き元気塾

25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

銭太鼓

29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」

30日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

日	曜日	10月の予定	
		午前	午後
1	木		健康麻雀
2	金	太極拳	
5	月	卓球	ヨガさくら会
6	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健	
8	木	筆文字	元気にうた活
9	金	編み物	◎セラバンド
13	火	民踊	囲碁/ウォーキング
14	水	ミニキッズ	◎エルダー
15	木	おやつボラ	◎おしゃべりサロン