



2026 年 9 月号

ふれ健
ふれあい健康教室

高齢者交通安全教室

9 月 16 日 (水) 9:30~

講師：県交通安全教育支援センター・松本市役所 自転車推進課

歩行者の注意すべきことや自転車の走行ルールについて、最新の情報を教えていただきます。長野県に 1 台しかない「チャレンジ号」も来ますよ！

＜送迎＞ 送迎を希望の方は 早めにご連絡を。

＜当番＞ 稲倉町会です。町会長、民生委員さん、9 時集合でお願いいたします



ひろばボランティア
「イチョウの会」主催
ひろば共催

ひろばまつりイベント “バザー” 今年もやります！

回収日：9月28日(月)、29日(火) 10:00~15:00

買い物袋
持参でね！

バザー開催日：10月2日(金) 10:00~12:00

お待たせしました！ 何があるかは来てのお楽しみ♪ 皆様のご協力が、ひろばまつりを盛り上げます！！ 早い者勝ち！ 売り切れ御免でお願いします！

◆湯芽市(野菜他)、チャームシルク(帯メイク他) 同時販売開催します

※ぜひ 品物提供に ご協力お願いします。

回収日以降でも場合によっては受付けさせていただきます。(46-1168)



青空ひろばカフェ



9月30日(水) 10:30~ 12:15

メニューはお楽しみに！ お茶とお菓子で 100 円

＜当番＞ 水汲・浅間7・浅間8・南浅間町会です

町会長、民生委員、わかくさの会さん、9時半集合でお願いします

※雨天の場合はテント設営ありません。室内で実施します。

メンズ・エクササイズ

9月2日(水) 10:00~

10月9日(金) 10:00~

(※10月は、予定が変更です)

知らず知らずの内に筋肉が貯まります！

明日の自分のために、まずは始めてみませんか！ ◆参加費：100 円、◆申込み不要

ひろばまつり 10月21日(水)開催予定！ (雨天でも内容を変更して実施)



・ハンドベル・太極拳・音楽隊披露・のぼら保育園児ダンス発表

・みんなで盆踊り 「炭坑節」「蕎麦切り音頭」「松本ぼんぼん」

・作品展示・作品物品販売・炊出しお振る舞い 他 (詳細は 10 月号で)



9月の行事予定

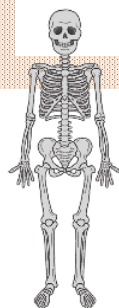
は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30	ベルの会
2	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	2:00	サークル利用者代表者会議
3	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
4	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
5	土						
6	日						
7	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
8	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
9	水			10:00	子育て支援事業	1:30	音楽隊自主練
10	木			10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
11	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座「骨粗しょう症について」	1:30	碁遊会
12	土						
13	日						
14	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	4:00	文教ゾーン一斉清掃
15	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
16	水			9:30	ふれあい健康教室		
17	木			10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
18	金	9:00	朝トレ				
19	土						
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	9:00	朝トレ			2:00	ひろばまつり実行委員会
25	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
26	土						
27	日						
28	月			10:00	バザー用品回収（～15:00）	1:30	社交ダンス（公民館）
29	火			10:00	バザー用品回収（～15:00）		
30	水			10:30	青空ひろばカフェ		

10月前半の予定

1	木				バザー前日準備	
2	金			10:00	バザー	
5	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30 社交ダンス
6	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30 ベルの会
7	水	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場	メンズ・エクササイズは9日（金）に変更

健康講座 「骨のお話し」



9月11日（金） 10:00～

講師：藤森病院整形外科医 徳永 雅彦 先生

骨粗しょう症は、骨折しやすくなるだけでなく、身体の不調を招きかねない沈黙の病気です。

その予防と対策を教えてください。 ◆申込み不要です。