

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です！

秋風感じながら歩いてみましょう♪

歩こう松本！
心も体も健康に！



R8年10月1日

鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

鎌田地区まつり



10月17日(土)

10:00~16:00

ひろばフースにて

ひろばの中では…

ひろば事業・作品展示

スタンプクイズラリー抽選会

(福引に挑戦し、豪華景品をもらおう！)

出店…



野外炊飯実演(カレー無料)12時~13時

(開会式終了後食事券配布枚数に限りあり)

わたあめ(無料)

体育館では…

楽しいゲームに挑戦

(点数によって景品がもらえるよ！)

※全てにおいて物が無くなり次第終了します



折形で認知症予防 & フレイル予防講座

10月14日(水) 9:30~

内容 今月も、折形で認知症予防とフレイル予防講座「栄養と運動の講座」を抱き合わせで行います。

フレイル講座のみ参加される方は、

10時までにお越しください。

定員 20名(申し込み必要)

持ち物 水分

講師: 松尾久美子先生(折形)

カードケース

若月管理栄養士、川澄理学療法士

「ウェーブリング」

10月9日(金) 10:00~

定員 20名(申し込み必要)

参加費 200円

講師: 田中花先生



めざせ!ピンコ体操

10月6日(火) 9:30~

10月19日(月) 9:30~

内容 寝たきりにならない様に、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使って皆と一緒に楽しく運動をしましょう♪

持ち物 水分

定員 各25名(申し込み必要)



「歩かま」

10月22日(木) 9:30~

今月は、5月のリベンジで、松本駅にゴジラを見に行き、スタバで飲み物の注文を体験しましょう！

定員 20名(申し込み必要)

持ち物 飲み物代、水分他

共催: 鎌田地区公民館



「ニコニコサロン」

10月28日(水) 13:00~

今回は、食改さんが美味しいおはぎを作ってくれます。そして、「知って得する! ~今日から使える所得税・住民税の話~」を、13時半~楽しくわかりやすく市民税課 高山さんがお話ししてくれます。

今月から、冬時間になり13時~15時までです。

お待ちしております(^_^)

参加費 100円 (珈琲、紅茶代)

鎌田ひろば ☎ 27-8168



福祉ひろば10月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	木	折形打ち合わせ(10:00~)	あすなろ(囲碁)
5	月	ひろば利用者草取り(9:00~) 	壁掛けリース作り(13:30~) 
6	火	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	
7	水	百歳体操(9:30~)／石芝出前ふれ健	まつり実行委員会(15:30~)
8	木	夢うぐいす	あすなろ(囲碁)
9	金	ウェーブリング(10:00~)	マミー☆ボイス
13	火		GG かまだボイス
14	水	折形で認知症予防&フレイル予防講座	百歳体操／月見出前ふれ健(14:00~)
15	木	笹部出前ふれ健(10:00~)	まつり準備
16	金	まつり準備	まつり準備 
17	土	鎌田地区まつり(10:00~16:00)	
19	月	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	
20	火	夢うぐいす	GG かまだボイス
21	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう！(児童センターと)
22	木	歩かま(9:30~)／鎌田出前ふれ健	
26	月		体サポ勉強会(13:30~)
28	水	百歳体操(9:30~)	ニコニコサロン(13:00~)
30	金		これで安心♡鎌田地区⑤(14:00~)



初旬の予定



2	月	いきいき(9:30~)
5	木	マタニティーママの講座(13:30~)
6	金	育児相談日(9:30~11:00)
9	月	楽しいリトミック(10:00~)
10	火	征矢野出前ふれ健(10:00~)



重さ当てクイズ結果発表！

ミニ運動会お疲れ様でした。
その時、皆さんが挑戦してくれた、カボチャの重さ当てですが、ニアピン賞が
出ました！ **32.6kg**と書いた、鎌田のキ
ヨシユカリさんです！おめでとうございます！



ます☆ ひろばまで
豪華景品を取りに来て
ください！



楽しいリトミック

11月9日(月) 10:00~

6月にも開催し、好評だった「リトミック」、
リズムに合わせて手拍子したり、楽しい時
間を過ごしましょう♪

講師：布野栄次先生

※人数把握の為申し込み必要



マタニティーママのための カラダケア講座

第1回目 11月5日(木)

13:30~15:00

