

ひろばだより 379

令和8年10月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168



歩こう松本！
心も体も健康に！



ふれあい健康教室 10月8日(木)10:00～ 「体調管理について」

「大塚製薬さんの健康についてのお話」
日々の参考にしてください。健康相談もあります。

次回は、11月12日(木)です。



お手伝いは、
ボランティア
さんです。

HAPPY HALLOWEEN

たがわチャイルドひろば 10月15日(木) 10:00～

「ハロウィンパーティー」

☆持ち物 飲み物
☆申込不要！



田川ふれあい文化祭

10月18日(日) 9:30～14:00
田川公民館で恒例の田川ふれあい文化祭が開催されます。皆さんの一年の成果を披露して驚かせましょう！

田川いきいきサロン

10月27日(火) 10:00～
「ここにホッとコンサート」
牛山孝介先生 野田あゆ子先生の
演奏会です。
癒しのひと時をお楽しみに！

ヘルシーテラス

10月2日(金)10:00～
湧水巡り

市内の湧水を回ります
9:30 ひろば集合です
持ち物 飲み物・タオル



11月6日(金) 10:00～
「フレイル検診」です
3種類の測定をします
今の自分の状態を確認しませんか？

田川健康ウォーキング大会

10月24日(土) 9:00 集合
集合場所 田川公民館

LIEN アプリ”メグリー”を使って田川地区の
史跡・道祖神をめぐるります。歩いた後は、
おいしいお蕎麦をいただきます。

*申込は田川公民館まで。

詳しくは「ルート19」をご覧ください。



* 保健師による相談日のお知らせ！ 10月8日(木)午前・15日(木)午前です

10月

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。暑さも少しずつ収まってきました。
朝や夕方、家の近くの散歩など、無理のない程度に歩いてみてはいかがでしょうか

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・ 会議等
			10:00	13:00	
10/1	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
2	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
5	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
6	火				0840ラジオ体操 後期企画会議・ 文化祭実行委員会
7	水		健康体操	手まりの会	
8	木	◆ふれあい健康教室 10:00～			0840 ラジオ体操 文化祭事前説明会
9	金	◆絵てがみ 10:00～	歩こう会		
12	月	ひろばおやすみ(スポーツの日)			
13	火	◆渚町町会出前ふれ健 10:00～			
14	水		健康体操	雀の会	
15	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日 ◆体力づくりサポーター13:30～			0840 ラジオ体操
16	金		歩こう会		
18	日	☆ 田川ふれあい文化祭 9:30～14:00 田川公民館 ☆			
19	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
20	火	◆ウェーブリング 13:30～			0840 ラジオ体操
21	水	◆渚本郷出前ふれ健 10:00～	健康体操	紙の日	
22	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
23	金	◆リエンの会 13:30～			
24	土	◆田川健康ウォーキング大会 9:00～			
26	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
27	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
28	水		健康体操	雀の会	
29	木				0840 ラジオ体操
30	金		歩こう会		
11/2	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
3	火	ひろばお休み(文化の日)			
4	水	田川小4年交流会(五平餅)8:15～	健康体操	手まり教室	
5	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
6	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
9	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			



庄内地区 福祉ひろばだより

◎10月のふれあい健康教室◎

🎯 みんなが主役！あなたの得意を見せま SHOW！☆

◆日時：10月26日（月） 9：30 ～ 11：30

「筑摩小2年生・3年生による合唱」や「安来節」、「パネルシアター」、「オカリナ」、「沖縄三味線」、「ギター弾き語り」など盛りだくさんのステージをお楽しみに！

私も「こんな事ができます！」という方、みんなの前で披露してみませんか？

自薦・他薦、大歓迎！（1グループ10分前後）

★お気軽に福祉ひろばまでご連絡くださいね！



男性ふれあい健康教室

『そば打ち体験』

男性参加者
募集！

- ・日 時：10月29日(木) 10:00～12:00(終了予定)
- ・集 合：庄内地区福祉ひろば 10時集合
※駐車場の都合により現地までは乗り合わせで移動します
- ・場 所：日穀製粉「ふれあい館」
- ・定 員：15名（定員になり次第締切り）
- ・参加費：1,000円
- ・申込み：10月5日(月)受付開始、10月22日(木)締切り



皆さまのご参加をお待ちしております！

ゼロ ごみ0GO!GO!活動 ひろめ隊交流会

日 時：10月30日(金)
9:30～11:00

持 ち 物：軍手・ビニール袋等

活動終了後、茶話会を行います

ひろば周辺のゴミ拾いを行います
多くのご参加をお待ちしています



第28回

ひろばまつり

10月4日(日)開催

ご来場の皆さまにプレゼントを
ご用意しています♪
お待ちしております～す(^^)

◆秋の健康講座◆

気軽にできる！

『棒体操＆コグニサイズ』

参加者募集！

- ・日 時：11月9日(月) 10:00～11:00
- ・講 師：サクラケア 作業療法士 須澤建二氏
- ・定 員：30名
- ・申込み：10月13日(火) 受付開始



4(日)は

ひろばまつり

おでかけください♪



庄内地区福祉ひろば
行事予定カレンダー

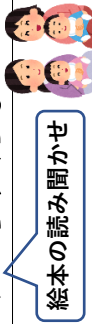
今月は『市民歩こう運動』推進強化月間です

月

火

水

5 卓球 9:30~11:30
10:00~11:00
やんちゃくらぶ



絵本の読み聞かせ

6 9:30~10:30
高齢者体操
13:30~15:30
茶道(松籟の会)



7 卓球 9:30~11:30
13:30~16:00
歌声ひろば



12



19 卓球 9:30~11:30
10:00~11:00
やんちゃくらぶ

消防署 見学
三才町会出前ふれあい健康教室

20 9:30~10:30
高齢者体操
13:30~15:30
茶道(松籟の会)



21 卓球 9:30~11:30
9:30~
★スクリーンタイム



26 卓球 お休み
9:30~11:30
★ふれあい健康教室

小学校の児童の歌声や
みなさんの得意の発表会

27 9:30~10:30
高齢者体操
13:30~15:00
★らくらく立ち座り体操

足腰元気で
いたいですね

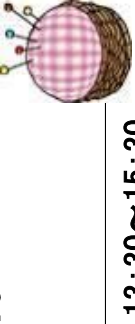
28 卓球 9:30~11:30
13:30~16:00
歌声ひろば



8 11:00~
こどもプラザ
こどもプラザ

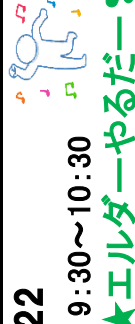
9 卓球 9:30~11:30
9:30~10:30
童謡唱歌の会
13:30~15:30
★さわやかニュースポーツ

15



16 卓球 お休み
9:30~12:00
昭和趣味の会
13:30~15:30
書道(毛筆を楽しむ)

22 9:30~10:30
★エルダーやるだー

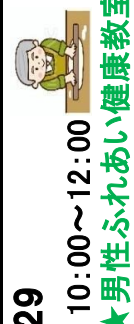


脳トレしや体操など

23 卓球 9:30~11:30
9:30~10:30
童謡唱歌の会



29 10:00~12:00
★男性ふれあい健康教室



そば打ち体験(要予約)

30 卓球 9:30~11:30
9:00~11:00
歩こう会
9:30~11:00
★GOGO活動ひろめ隊交流会



11月の行事予定

10/13

受付開始

11/9 (月) 午前

★秋の健康講座
棒体操とコグニサイズ

11/18 (水) 午後

★ひろばの集い
かんたん足ケア講座

11/19 (木) 午前

★スクリーンタイム
次の映画もお楽しみに!

11/25 (水) 午前

★ふれあい健康教室
「クマの生態と対策」講座

お問い合わせは

福祉ひろば

☎0263-27-8373

ホームページ



【サークル紹介】

幼児 (未就園児)

●やんちゃくらぶ
第1・3(月) 午前

歌

●童謡唱歌の会

第2・4(金) 午前

●歌声ひろば

第1・4(水) 午後

●昭和趣味の会

第1・3(金) 午前

運動

●卓球 毎(月)(水)(金)午前

●高齢者体操

第1~4(火)午前

●歩こう会 月1回

文科系

●茶道 第1・3(火)午後

●ゆう花の会(手芸)

第1・3(水) 午後

●書道第1・3(金) 午後

畑づくり

●つかま食農クラブ

月1回

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





松南地区



福祉ひろばだより 10月号

申込先・問合せ先：松南地区福祉ひろば

電話 28-0168



体げんき体操

体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
心と身体を元気に楽しく運動します！

講師：山田 美由紀先生
(スポーツトレーナー)

日時：10月23日(金) 10:00～
11月 4日(水) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル
ウェーブリング(お持ちの方)

申込み：各日 15名(要申込)

☆ 同じ内容になります。
どちらか都合の良い日をお選びください。

☆ みんなでエルダー ☆



無理なく楽しく体を動かしてフレイル予防！

講師：松本市民音健士の会のみなさん

日時：10月 19日(月)10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：18名(要申込)

※ 音楽と映像に合わせて一緒に
脳トレや体操をしませんか♪

スマイル山雅健康教室

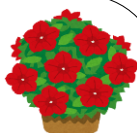
☆ ガチャさんと一緒に脳トレ・ストレッチ ☆

日時：10月15日(木) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

※人数把握の為、ひろばまでお申込みください

「秋の寄せ植え講座」



講師：竹下 光重先生
(グリーンアドバイザー)

日時：10月 14日(水) 9:30～

持ち物：エプロン、ゴム手袋、花ばさみ、

参加費：1,800円

申込み：15名(10月6日(火)まで
ひろばまで要申込)



食改さんの料理教室

～ 食生活改善推進員と一緒に楽しく料理 ～

日時：11月 5日(木) 10:00～

場所：なんなんひろば調理室

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル、持ち帰り容器

参加費：無料

申込み：12名(10月23日(金)までに
ひろばまで要申込)

◎ 減塩麺とさばみそ煮缶の焼きうどん、
炒り油揚げ、納豆大入り袋、豆花(トウファ)

.. お出かけウォーキング .. ※雨天決行

「松本城 菊花展へ行こう！」

日時：10月 29日(木) 9:20～

集合：なんなんひろばバス停

参加費：1,600円(昼食代)

持ち物：バス・電車代、飲料
福祉100円バス券(ある方)

申込み：10名(10月2日(金)9時から受付)

※定員になり次第、締め切ります

なんなんひろば 9:36発 → アルプス口 9:58着

徒歩にて松本城へ→ 本丸庭園(菊花展)散策
池国で黒豚しゃぶしゃぶセットをいただきます

松本駅 13:26発 → 南松本駅 13:29着

☆ 10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です

歩こう松本！
心も体も健康に！



10月の予定



日	曜	時 間	予 定
2	金	13:30~	体力づくりサポーター地区集会
3	土	11:00~	第24回ひろばまつり
6	火	10:00~	体げんき体操（申込者）
7	水	12:00~	ひろばマーじゃん
8	木	10:30~	ひろば喫茶
		11:50~	北ふれあいパン販売
		13:30~	なんでも相談（南部包括共催）
13	火	13:30~	絵手紙「ハロウィンによせて」
14	水	9:30~	寄せ植え講座（要申込）
15	木	10:00~	スマイル山雅健康教室（要申込）
16	金	9:30~	ふれあい健康教室（当番町会：南松本1）
19	月	10:00~	みんなでエルダー（要申込）
20	火	11:00~	松本南幼稚園交流会
21	水	12:00~	ひろばマーじゃん
23	金	10:00~	体げんき体操①（要申込）
29	木	9:20~	松本城菊花展ウォーキング（要申込）

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 10月16日(金) 9:30~

場 所： 松南地区福祉ひろば

「フレイル健診」

☆ 年に1度の元気チェックしませんか？！
（血圧、筋力、握力、口の動きの測定）

協力： 体力づくりサポーター

◎ 包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は南松本1丁目町会です。
よろしくお願いします。



11月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
4	水	10:00~	体げんき体操②（要申込）
5	木	10:00~	食改料理教室（要申込）
9	月	10:00~	みんなでエルダー

松本南幼稚園 年長さんとの交流会

かわいい子ども達と一緒に楽しく過ごしませんか
クラスと内容は当日のお楽しみ。お待ちしております♪

日 時： 10月20日(火) 11:00~

申込み： 人数把握のためひろばまで
お声がけください。



ひろば喫茶

10月 8日(木) 10:30~15:00

《 飲み物とお菓子で150円です。 》

当日は、北ふれあいさんのおいしいパン
の販売もあります。

13時30分からは、南部包括支援センター
による「なんでも相談」もあります。
個別で相談できますので、ぜひどうぞ。

お子さま連れ大歓迎です！
ご一緒にいかがですか？