



岡田地区福祉ひろばだより



松本市広報 R8-1
岡田地区福祉ひろば事業推進協議会
Tel.45-5168
第361号 R8. 10. 1

《おしらせ》 地域によって広報配布にばらつきがあるため、今月より定員メ切の事業に関する申込みは
当月1日以降より受付開始とします。みなさま、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

10月 行事予定

5日(月)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 あみぬい	1:00 ~
6日(火)おさんぽ大好き	10:00 ~
7日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
8日(木)男組(♂)	10:00 ~
10日(土)☆蒼星バンドコンサート	1:30 ~
13日(火)体操しよう会	10:00 ~ 11:00
14日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
15日(木)ごちゃまぜカフェ	10:00 ~
19日(月)趣味の会 料理	1:30 ~
20日(火)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 折り紙	1:30 ~
21日(水)三水会	10:00 ~
22日(木)趣味の会 あみぬい	1:00 ~
26日(月)健康相談	9:30 ~ 11:30
28日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
28日(水)健康講座	2:00 ~

詳細は裏面『おちょやん通信』をごらんください
いきいき健康教室 6日(火) 体力測定

流行再燃

懐かしのレコード鑑賞
ステキな曲が続々

13日(火)1:30~



ふれあい健康教室

1日(木)神 沢 公 民 館	1:30
7日(水)岡 田 町 公 民 館	9:30
14日(水)伊 深 公 民 館	9:30
21日(水)塩 倉 公 民 館	9:30
22日(木)山 浦 (交 通 安 全)	9:30
22日(木)松 岡 公 民 館	9:30
28日(水)東 区 公 民 館	9:30

おさんぽ大スキ? 晴れたら
6日(火) 行先はその場で決定!?
♪ みんなでわいわいランチ♪
ひろば10時集合 もちもの: 敷物・水分・おこづかい

ごちゃまぜカフェ
昭和歌謡みんなで歌って? カレーみんなで食べて?
わくちゃん歌謡ショー & カレー会
15日(木)10:00開演
カレー準備のため申込みしてね!

ルミちゃんの和菓子 レンジで簡単にできちゃう!!
栗蒸し羊羹&紅白求肥
19日(月) 1:30~ 定員12名 材料費500円
定員メ切 申込みはお早めに!

いきいき百歳体操
続けることに意義がある!!
【午後の部】
毎週水曜日1:30~
7日14日21日28日
【午前の部】
毎週金曜日9:00~
2日9日16日23日30日

「のびのびの目」
10時~17時ひろば大開放!
飲食OK! チンOK! お湯もあるよ!
今月は...
2日 9日 16日 23日 30日
《のびのびクッキング》
白ごまごきざめ & ミルクゼリー
エプロン オレンジソースかけ
三角巾 30日11:00~
持って来てね!! 申込みなし参加無料
助産師北原さんのお休み
《育児相談》

☆蒼星バンド
コンサート☆
10月10日(土)1:30開演
大会議室にて入場無料
ぜひお出かけください!!

おちゃん通信



福祉100円バス

キャッシュレス決済 実車体験会

実際にバスに乗車してキャッシュレス決済を体験してみませんか？
不安な方も職員が同行しサポートしますので気軽に参加してください。

《日 時》 10月23日(金) 集合 8:30 ~ 解散 15:10

《集合場所》 岡田公民館

《持ち物》
・福祉100円バス券
・お金 乗車料金などキャッシュレス決済に必要な金額と
昼食代

《その他》

- ・募集定員：8名程度(1回の定員)
※応募者全員が体験できるよう複数回の
実施を考えております。
- ・バスターミナルでキャッシュレス決済の
申請をします
- ・昼食(自由行動)後、松本市立博物館
(博物館まで徒歩)を見学します。
- ・帰りのバスはキャッシュレス決済で乗車します。

《申込み・問合せ》 岡田公民館：46-2313

共催：岡田地区地域づくりセンター 岡田公民館 岡田地区福祉ひろば

8:30	公民館集合
9:33	岡田出張所前バス停発
10:02	松本バスターミナル着
12:40	松本市立博物館着 見学
14:40	大名町バス停発 体験乗車
14:55	岡田出張所前バス停着後解散



食事を変える血压・血糖健康習慣 ～食生活のワンポイント～

8月に開催した健康講座の第2弾になっております。
みなさんのご参加お待ちしております。

日 時 : 10月28日(水) 午後2時～3時30分
会 場 : 岡田公民館 2階大会議室
持ち物 : 筆記用具
申込み : 岡田公民館 46-2313 または Web(URL、二次元コード)
<https://logoform.jp/f/00wEu>
問合せ : 岡田地区地域づくりセンター センター長 羽田野
担当保健師 倉田 ☎ : 46-2313



【主催】 岡田地区健康づくり推進委員会

【共催】 岡田公民館 岡田地区福祉ひろば 北部包括支援センター



～ふれあい健康教室～

10月7日(水)9時30分～

今月のふれ健は

「避難訓練」「お楽しみ会」です。

一年に1回の避難訓練です。いざという時のためにしっかり訓練しましょう。訓練後はビンゴで楽しみましょう。



～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。

※詳しくは回覧をご覧ください、ひろばまでお問合せ下さい。



昨年の市内めぐりより



ウォーキング講座日程表

(雨天中止です。)

日 時	集合時間	集合場所
6日(火)	午後1時20分	福祉ひろば
13日(火)	午後1時20分	入山辺公民館
20日(火)	午後1時20分	福祉ひろば
27日(火)	午後1時20分	入山辺公民館

☆10月からウォーキング講座を再開します。

☆今月は入山辺線に乗って大仏方面を歩きます。

(6日・20日は三反田山口バス停1時35分発、13日・27日は入山辺公民館1時27分発乗車) 100円パスをお持ちください。



『市民歩こう運動』のお知らせ

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。入山辺地区福祉ひろばでも毎週火曜日午後1時20分よりウォーキングを行っています。心地よい秋風を感じながらウォーキングをしましょう。

皆さんの参加をお待ちしています。





10月の予定

日	曜日	午前	午後
1	木		健康麻雀 13:00
2	金	太極拳 9:30	
5	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
6	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
9	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
13	火	民謡 9:30	囲碁/ウォーキング
14	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー 14:00
15	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
16	金	◎市内めぐりの日	
19	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
20	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
23	金	太極拳 9:30	
26	月	卓球 9:30	
27	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
28	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
29	木	体力づくりサポーター会議	
30	金	◎生き生き元気塾 9:30	童謡唱歌 13:30

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

7日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「避難訓練」を行います。
保健師による健康相談があります。

セラバンド

9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。

エルダーで健康体操

14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。

おしゃべりサロン

15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。

銭太鼓

27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」

28日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

生き生き元気塾

30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

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》

14日(水) 午前10時～「育児相談・身体測定」
(保健師さん)

28日(水) 午前10時～「プラザ出前講座」

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「おやき」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。

日	曜日	11月の予定	
		午前	午後
2	月	卓球	囲碁
4	水	◎ふれ健	
5	木	ヨガ	童謡唱歌
6	金	太極拳	健康麻雀
9	月	卓球	ヨガさくら会
10	火	民謡	囲碁/ウォーキング
11	水	ミニキッズ	◎エルダー
12	木	筆文字	元気にうた活
13	金	編み物	◎セラバンド
16	月	卓球	◎折り紙講座



ひろばだより



2026年

回覧

10月号

令和8年10月1日

広報R8-4

Tel.39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

朝晩の気温が下がり、少しずつ秋の気配がしてまいりました。
皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。
今月も様々な事業をご用意し、充実した秋の過ごし方をご提案していきます。

【10月は「市民歩こう運動」の推進強化月間です。】

10月のふれあい健康教室 DVD鑑賞■『83歳のやさしいスパイ』 涙あふれる感動の映画を皆さんと一緒に楽しみませんか？ 日時 10月14日(水)午後1時30分～ 場所 福祉ひろば娯楽室 保健師による健康相談やワンポイントアドバイスもあります。 ◆お当番◆ 小松町・林 ※お当番さんは12:45集合です。	町会ふれあい健康教室 場 所:各町会公民館 時 間:午前10時より <table border="1"> <tr> <td>10月8日(木)</td><td>荒町町会</td></tr> <tr> <td>10月20日(火)</td><td>西小松町会</td></tr> </table> 町会の方であればどなたでも参加OK！ 簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。詳しくは回覧やチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております。 ※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います。	10月8日(木)	荒町町会	10月20日(火)	西小松町会
10月8日(木)	荒町町会				
10月20日(火)	西小松町会				
男の健康講座 お馴染み小林美穂先生の体操教室です。 日時 10月19日(月) 午後1時30分～ 場所 福祉ひろば 服装 運動のできる服装 持ち物 水分補給用の飲み物 タオル ※要申込 	お楽しみひろば『干支人形づくり』🐰🐹🐻 毎年恒例の干支人形づくりです。 日時 11月18日(水)午後1時30分～ 場所 福祉ひろば 参加費 800円 定 員 20名(一人一個まで) ご希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください				
🍁🍁『秋のお楽しみ会』🍁🍁 里山辺放課後児童クラブ、山辺児童センター 里山辺地区福祉ひろば共同開催の事業です。 お子さんとゲームを楽しみましょう。 日時 10月6日(火)午後2時45分～ (受付 2時30分～) 場所 公民館大会議室 定 員 20名 ※要申込	11月のふれあい健康教室 クラフト講座『起き上がりこぼし 紙粘土 だるま』 日時 11月11日(水)午後1時30分～ 場所 福祉ひろば 持ち物 汚れないように必要な方はエプロン 定 員 20名 ご希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください				
※ひろば作品展、福祉ふれあいフェスティバルについてはひろばだより10月臨時号をご覧ください。					

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

10月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
2	金	スクエアダンス10:00 ひろばの日帰り旅行松茸山荘(11時出発)	ハーモニカ 13:30
5	月	絵手紙10:00	福祉ひろば事業推進協議会三役会16:00
6	火		マー جان・囲碁13:00 三施設交流会(大会議室)
7	水		ヨガサークル14:00
8	木	折り紙 9:30 荒町町会ふれ健10:00	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
9	金	さと健(体育館) 9:30	女性のマー جان 13:30
12	月	スポーツの日	
13	火	墨の会 10:00	マー جان・囲碁 13:00
14	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
15	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:00
16	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30 町会ひろば委員会19:00
19	月	お散歩交流会10:00	男の健康講座13:30
20	火	墨の会 10:00 西小松町町会ふれ健10:00	マー جان・囲碁13:00
21	水	健康相談フォロー9:30	
22	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
23	金	民謡をたずねて9:30 さとの市 10:00	女性のマー جان 13:30
26	月	手編みの会 9:30	
27	火		マー جان・囲碁 13:00
28	水	スポーツ吹き矢10:00	
29	木	バザー準備	
30	金	作品展準備	
31	土	作品展	

ひろばの定期事業

【どなたでもご参加ください】

さと健(毎月第2金曜日)

今月のさと健は、体力づくりサポーターさんが中心となって簡単なストレッチやウォーキングをします。体育館に集合です。

日 時 10月9日(金) 9:30～11:00頃
場 所 体育館
持ち物 飲物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日) 気功と太極拳

体力づくりサポーターさんが気功や太極拳他を取り入れた体操を教えてくださいます。ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 10月22日(木) 9:30～12:00頃まで
場 所 福祉ひろば
持ち物 飲物・タオル



ひろばのお散歩交流会

里山辺地区をゆっくりお散歩します。
お茶会のおしゃべりも楽しみましょう。

日 時 10月19日(月) 10:00～12:00頃
場 所 福祉ひろば前集合
持ち物 飲み物・タオル

11月前半の予定

1	日	福祉ふれあいフェスティバル・作品展
4	水	健康相談フォロー日
5	木	健康相談
10	火	いきいき健康ひろば
11	水	ふれ健(要申込)



2026 年 10 月号

本郷ひろばだより



本郷ひろばまつり

雨天決行

10 月 21 日 (水) 9:00開場 9:30開始

会場：ひろば、児童センター、のぼら保育園

※雨天の場合は内容を縮小して行います！

プログラム

★発表 第 1 部 (会場：児童センター遊戯室)

9:45 ・ミュージックハンドベル

10:10 ・ひろば音楽隊

★発表 第 2 部 (会場：のぼら保育園園庭)

10:40 ・太極拳

10:55 ・のぼら保育園年長児 「えいえいお～！ ～35人の力をあわせて～」

11:00 ・みんなで盆踊り「まつもとぼんぼん」「炭坑節」「信州蕎麦切り音頭」



★災害時の食体験 11:30～ ★喫茶・販売オープン 11:45～

①災害食体験 (100食限定) ・炊出し大鍋で作ったカレー＆ハイゼックス袋使用ご飯

②お抹茶席 (お菓子付き) ・・・ 400 円

③喫茶ブース (コーヒー・紅茶) 50 円

④販売コーナー (シフォンケーキ、おやき、いなり寿司、新鮮野菜、介護用品、手芸品 他)

⑤健康ブース (体組成測定、介護・困りごと相談) ・・・ 児童センター図書室

⑥展示コーナー (サークル作品) ・・・ 娯楽室



お楽しみ手芸講座

ビーズ&ボタンを使ってブローチを作ろう

10月28日(水) 10:00～2:00頃

いつも大人気の手芸講座です。

今回は、お昼をはさんでゆっくり

作ります。ビーズやボタンを使って、

オンリーワンのブローチづくりに挑戦しましょう♪

もちろん、半日だけでも OK です！ 見本があります。

◆ 参加費：700円 (お昼不要の方は200円)

◆ 定員：20名 (22日までに 46-1168へ)



市民歩こう運動推進強化月間

松本市は毎年 10 月に市民の運動習慣定着のため歩行運動の周知・啓発を行っています。

そこで提案、もう「MEGURY アプリ」は使

ってみましたか？ MEGURY

アプリは LINE アプリ内で

実施できる無料のスタンプ

ラリーです。ポイントを貯めて

抽選に応募し、QUO カード

Pay と健康をゲットしよう！



「MEGURY」

って、なに？

10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	木			10:00	バザー前日準備			
2	金	10:00~		★ ★ ★ ★ ★ バザー ★ ★ ★ ★ ★				
3	土							
4	日							
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	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会	
7	水	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場			
8	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン	
9	金	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	碁遊会	
10	土							
11	日							
12	月	体育の日						
13	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会（展示）	1:30	太極拳	
14	水	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	音楽隊自主練	
15	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
16	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊リハーサル	1:30	ベルの会リハーサル	
17	土							
18	日							
19	月	9:00	朝トレ			4:00	文教ゾーン一斉清掃	
20	火			10:00	前日準備			
21	水	9:00~		★ ★ ★ ひろばまつり ★ ★ ★				
22	木	9:00	朝トレ					
23	金	9:00	朝トレ			1:30		碁遊会
24	土							
25	日							
26	月	9:00	朝トレ			1:30	社交ダンス	
27	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳	
28	水	9:00	朝トレ	10:00	手芸講座（要申込み）			
29	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
30	金	9:00	朝トレ					
31	土							

11月前半の予定

2	月	9:00 朝トレ	10:00	たつみ会	1:30 社交ダンス
3	火	文化の日			
4	水	9:00 朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	
5	木	9:00 朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30 ゆめクラフト

※ 文教ゾーン(駐車場周辺)一斉清掃 ご協力をお願い ※

日頃利用している駐車場周りの草取り、落ち葉掃き、生垣の剪定などを行います。ご協力いただける方は、清掃できる支度で来てください。大勢の方のお手伝いをお待ちしています。

日 時 : 10月19日(月) 午後4時から50分程度 . . . ひろば入口前に集合

持ち物 : 軍手、草刈カマ、水分 等



回覧

2026

10
October

ひろばだより

発行●本郷地区南郷福祉ひろば事業推進協議会 南郷福祉ひろば 松本市横田 3-23-1 TEL・FAX:32-6270

第18回 ほのぼの交流会開催！

日時：令和8年10月12日（月・祝）

9時～12時45分

会場：南郷福祉ひろば・南郷保育園

8時30分受付開始

開 会 式 9:00～

サークル発表 9:20～10:15 ベルの会、童謡唱歌の会、太極拳、音楽を楽しむ会

お楽しみ抽選会 12:15～12:45 ※ご入場の際、受付にて抽選券を配布いたします

コンサート 11:15～12:15

ク ル ー ル デュオ

Couleur Duo

クラシックからポップスまで

山崎裕加さんと橋本千緩さんによるサクソ&ピアノデュオです

中信地区を中心にコンサート活動をされているお二人です

♪ 山崎裕加さんはミュージックプラザオグチやヤマハ教室の講師をされています

♪ 橋本千緩さんは横田7町会でピアノ教室を主宰されています



茶道の会による『お茶席』

9:30～11:00

～限定40席～

お抹茶(お菓子付) 300円

※11:00入室終了

※お抹茶券は受付にて販売しております



囲碁将棋の会による『おもしろ クイズ大会！』

10:20～11:10

～クイズに答えて景品ゲット～

※景品がなくなり次第終了



作品展示(終日展示)

・絵手紙の会・書道の会

・楽しく学ぶ古文書

・ハンドメイドひなげし



介護相談・健康相談・血圧測定 9:30～11:00

包括支援センター橋倉さんと

保健師の力石さんが

親切に丁寧に対応していただきます



パンの販売 10:00～11:00

北ふれあいホームさんの

手作りパンはいかがですか



ひろばからのお願い

- ◇ コンサート中の入退室はご遠慮ください
- ◇ 駐車場台数に限りがあるため、徒歩または自転車でお越しください
- ◇ 送迎ボランティアさんによる送迎ご希望の方はお申込みください



お願い致します

10月



見学・体験随時募集！
 まずはお気軽にお問合せください
 南郷福祉ひろば
 TEL32-6270

日付	○朝体操 9:00～	事業・グループ活動	
	●百歳 8:50～	9:30～12:00	13:30～16:00
1(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
2(金)	○	男性の百趣会	
3(土)			
4(日)			
5(月)		らくトレ体操教室	童謡唱歌の会
6(火)		プラザ使用	スマホ寺子屋
7(水)	●		音楽を楽しむ会
8(木)	○	書道の会	絵手紙の会
9(金)	○	ハンドメイド ひなげし	楽しく学ぶ古文書
10(土)		第18回ほのぼの交流会準備15時～	
11(日)			
12(月)		第18回ほのぼの交流会	
13(火)	○		ひろば開放
14(水)	●	太極拳	茶道の会
15(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
16(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
17(土)			
18(日)			
19(月)		おしゃべり場なんごう	
20(火)	○	楽・楽キッチン	
21(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
22(木)		書道の会	絵手紙の会
23(金)	○	ハンドメイド ひなげし	
24(土)			
25(日)			
26(月)	○	童謡唱歌の会	
27(火)	○	おやじの昼ごはん	
28(水)	●	太極拳	うたのひろば
29(木)		出前ふれ健（南浅間）	
30(金)		子育て支援講座	優しいストレッチ
31(土)			

～お知らせ～

今月は、ひろば喫茶
 ふれあい健康教室は
 お休みです!!

らくトレ体操教室

日時：10月5日（月）10時～
 講師：赤津 章恵先生 参加費：200円
 フレイル予防にラクに楽しく体を動かしませんか!!（毎月第1月曜日に開催）

スマホ寺子屋

10月6日（火）13時30分～

スマホ操作でお困りの方
 ぜひご参加ください！
 講師の方が親切丁寧に
 教えて下さいます



今月のワンポイントアドバイスは
 「写真のアルバムを作ろう」3回目です

おしゃべり場なんごう

日時：10月19日（月）10時～

お茶を飲みながら、ゆったり
 おしゃべりしませんか♥

地区生活支援員の小口さんも
 来ています



♪ うたのひろば ♪

10月28日（水）13時30分～

持ち物：水分

みなさんで歌いましょう

健康・福祉講座



「優しいストレッチ」 前回に引き続き2回目の講座になります

10月30日（金）13時30分～ 講師：岩渕 佳子先生

持ち物：水分 バスタオル又はマットがある方はお持ちください

参加費：200円 申込受付：10月1日より 定員12名ほど

10月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室 【移動動物園】



日 時 10月13日(火)
9:30~10:25
会 場 ふるさと公園
(雨天時 ホワイエ)
申 込 不要 ※送迎あり

ゾウガメ・ミーアキャット・モルモット等
どなたでもご参加いただけます
楽しみにいらして下さい。

地産地消：四賀産かぼちゃ

【かぼちゃマドレーヌ】

日 時 10月15日(木)
13:30~15:00
会 場 福祉ひろば
申 込 不要
参加費 100円 飲み物付

ひろば喫茶
「てまり」

【スポーツ吹き矢講習】(女性限定)

講師・小口 邦広先生

日 時 10月20日(火)
9:30~12:00
会 場 福祉ひろば
申 込 10月5日から申込み受付
参加費 無料
定 員 8名

☆初心者も経験者もご参加いただけます。

100円パスキャッシュレス決済の準備

バスに乗ってKURURUを買いに行こう

お問合せ 地区生活支援員(花見)

64-3112

- ・れんこんと秋鮭の照り焼きおろし
- ・かぶのすり流し・鬼まんじゅう

日 時 10月26日(月)
9:30~12:00
場 所 料理実習室
持ち物 エプロン・三角巾
会 費 700円以下
申込締切 10月22日(木)

おとこ倶楽部

【ひろばを自由にご利用ください】

日 時 10月5日(月)
10:00~16:30
会 場 福祉ひろば

開放日

子育て支援 【ひろば茶会】

日 時 10月22日(木) 14:00~15:30
14:15~ おやつ講座
(きな粉ホットビスケット)
14:50~ 実食・お茶会
会 場 福祉ひろば
参加費 無料・要予約

小さなお子様を囲んでの交流会
おひとりでもご参加いただけます。

四賀地区健康相談・育児相談

日時 10月5日(月) 10:00~11:30
会場 四賀支所2階 つどいの広場

保健師



四賀地区の情報は

←こちらをご覧ください

ハレホレ四賀

お申込み・お問合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114

10月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和8年度

		福祉ひろば			その他の会場			
日	曜日	午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	その他の予定
1	木	9:30 手芸サークル	百歳体操			出前ふれあい健康教室催し内容 10/21 本町町会 【睡眠と健康～明治安田生命】 10/27 七嵐町会 【睡眠講座～松本市立病院 医師】		
2	金		膝にこにこクラブ					
3	土	10:00 夢おはなしの会						
4	日		12:00 スワンキャンベル					
5	月	10:00～16:30 9:00 百歳体操	→ 開放日	19:30 合唱団				
6	火		硯の会			ふれあい健康教室 9:30～10:25 一般の方 10:30～11:00 双葉保育園 11:05～12:00 四賀小3年生 ISN3年生 合同 会場:ふるさと公園 (雨天時は四賀支所内ホワイエ)		
7	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			
8	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
9	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
10	土							
11	日							
12	月							
13	火				13:30 絵手紙教室	(雨天時 ふれ健)		ふれあい健康教室 13:30 民協
14	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			胃がん検診
15	木		喫茶『てまり』				てまり会	百歳体操(ピナス)
16	金		膝にこにこクラブ					
17	土							
18	日							
19	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
20	火	9:30 (女性限定) スポーツ吹き矢	硯の会					
21	水	9:30 エコクラフト	すずむし会		13:30 健康マージャン			10:00 出前ふれ健 本町公民館
22	木	9:30 手芸サークル	14:00 ひろば茶会			百歳体操	12:00 食改	
23	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
24	土	10:00 スワンキャンベル	13:00 一の会		10:00 夢おはなしの会			14:00 四賀コンサート
25	日							
26	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
27	火	オレンジ会			13:30 絵手紙教室			13:30 出前ふれ健 七嵐公民館
28	水				13:30 健康マージャン			乳がん検診
29	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			
30	金							
31	土							

【活動内容の一例】

一の会…信州大学の先生によるストレッチ・加圧筋トレ
オレンジ会…認知症予防の集い・オレンジカフェ
おとこ倶楽部…男性だけの料理教室・スポーツ等
硯の会…書道教室

熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送(速歩)

すずむし会…大正琴
膝にこにこクラブ…膝腰強化の体操
スワンキャンベル…ハンドベル
百歳体操…重りを使った筋力運動

お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114