



福祉ひろばだより

令和8年

10月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください。

太極拳



ゆったりとした動作で行う太極拳は、古来より中国で受け継がれてきた武術の1つ。全身の筋肉やバランスを鍛え、脳の活性化やリラックス効果などが期待できます。

★日時 10月5日（月）13：30～
（基本毎月第1月曜日に実施）

★場所 安曇保健福祉センター2階

★講師 斉藤 明美先生

ニュースポーツ

スカットボールやモルックなどのニュースポーツで頭を使ったり体を動かしませんか。



★日時 10月16日（金）13：30～

（基本毎月第3金曜日に実施）

★場所 安曇保健福祉センター2階

10月は市民歩こう運動強化月間です

ウォーキングは、ダイエット・筋力維持・心肺機能の向上・生活習慣病の予防などさまざまな効果があります。



【ぜひ効果的な歩き方を】

姿勢よく自分のペースで、ややきつと感じるスピードを目指しましょう！

1日8,000歩を目標に、連続して歩く必要はなく、何セットかに分けても効果は変わらないそうです。

MEGURY（メグリ）アプリを活用ください。スタンプラリーでポイントを貯めるとクオカード等が当たるかも！

MEGURY
について



善光寺へ行ってきました

9/10（木）に公民館と共催で長野市の善光寺まで行ってきました。13名が参加し、県立美術館で東山魁夷展や古代エジプト展を鑑賞し、善光寺周辺を散策しました。



令和8年10月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	木	赤い羽根共同募金開始(社協)	
2	金		
3	土	安曇保育園運動会・ひよこ広場③	保
4	日		
5	月	太極拳 13:30～	福
6	火	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	西町・福
7	水	大野川小中学校乗峰祭・音楽会 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～ 水道使用料口座振替日	学西町・福 福水
8	木	上高地明神池お船まつり(穂高神社奥宮例大祭) 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	寒露 町・福
9	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
10	土	安曇小中学校文化祭	学
11	日		
12	月	スポーツの日	
13	火	安曇小中学校振替休業	学
14	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
15	木	肺がんCT検診(ふれあいパーク乗鞍) カラダづくり講座 13:30～	西福
16	金	ニュースポーツ 13:30～	福
17	土		
18	日		
19	月	女性マージャン 13:30～	福
20	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	町・福 福
21	水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) お山ですくすく子育てサロン 乳がんマンモグラフィー検診(ふれあいパーク乗鞍) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	他他西町・福 福 土用入り
22	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
23	金	安曇保育園祖父母・民生委員保育参加 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	保西町・福 霜降
24	土		
25	日	第46回安曇地区文化祭	他
26	月	女性マージャン 13:30～	福
27	火	子宮がん検診(安曇保健福祉センター)	西
28	水	TOCO-TONの日(3校合同参観日) 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	学西町・福
29	木		
30	金		
31	土	県道乗鞍岳線冬季閉鎖	

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。