

# 内田福祉ひろばだより

松本市広報 R8-1

NO.354

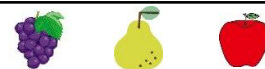
令和8年10月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL:85-5168



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。  
見慣れた景色も車に乗って見るのとは違って、新たな発見があるかも！？気分転換にウォーキングしませんか？



## ふれあい健康教室

10月21日(水) 9:30~11:30

### 〈スポーツボイス〉



「のどの健康トレーニング」と題して  
スポーツボイスマスタートレーナーの  
伊藤きくみ先生をお招きします。

声の出にくさ・誤嚥・滑舌など気になる方は  
予防対策にもなりますよ。一緒にハミングし  
ながら楽しくトレーニングしましょう♪

## 福祉交流のつどい

10月5日(月)  
9:30~11:30



「折り紙で季節の花を作ろう🌸」

イベントサポーターさんの指導で、  
内田保育園の園児たちと一緒に  
いろんな花を折ってり交流しま  
しょう。🌻🌻🌻

## ひろば喫茶 “よってけや”

10月 9日(金) 10:30~14:00

～メニュー～

飲み物 100円

ランチ 300円

(白玉ぜんざい付き)

あんかけ丼とかきたま汁



ごゆっくりどうぞ♡



## 親子ひろば

10月23日(金)10:00~11:30

「一緒に作ろう！

わくわくキッチン」

すずしろの会の皆さんと  
美味しいおはぎを作しましょう！

持ち物

エプロン・三角巾・手拭き



。。。 作品募集！ 。。。



秋と言えば文化祭！今年も11月の文化祭で  
展示する作品を募集します。

福祉ひろばからは、5月の福祉交流のつどいで行われ  
た「スクラッチランプ」を出展します。10月28日  
(水)までに名前を付けてひろばまでお持ちください。

★ マスク着用に関しましては、個々の  
事情に応じて着用してください。

★ すべての事業は申し込みが必要とな  
ります。

内田地区福祉ひろば

☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば

ホームページQRコード→

