

ひろばだより 380

令和8年11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

秋も深まり温かいものが恋しい季節となりました。からだを動かししっかり食事をとりましょう！
一日の寒暖差が大きい時期です。体調管理に注意しましょう。

ふれあい健康教室 11月12日(木)10:00~

「モルック」をやってみましょう！

健康相談もあります。

次回は、12月10日(木)です。



お手伝いは、
民生児童委員さんです。

たがわチャイルドひろば

& つどいの広場

11月19日(木)10:00~

「タッチケア」

会場: 田川児童センター

小野千代子さんにタッチケアを習います。
☆申込不要！☆持ち物 バスタオル・水分

ヘルシーテラス

11月6日(金) 10:00~

「フレイル健診」 3種類の測定をします



12月4日(金) 10:00~

「フレイル講座 ~お口とお薬~」

歯科衛生士と薬剤師の方からお話して
いただきます。

ひろば喫茶

ボランティア部会

11月27日(金)10:00~11:30

「歌声喫茶」

~ハーモニカとピアノ伴奏で~

「夢ハーモニーつどい」の皆さんによる演奏で
演奏のあと喫茶になります。

参加費 ¥100



社協田川支会 ふれあい配食会

11月20日(金)

対象者には、
民生児童委員さんより
お知らせがあります。

田川地区健康福祉月間

いきいきサロン~健康を考える日~

11月24日(火) 10:00~

「睡眠と健康」 丸の内病院 健診センター
看護師 吉岡 貴子さん

介護予防講座part1 12月1日(火) 10:30~
「測って気づく！

血糖値と生活習慣を見直す講座」

持ち物: 健診結果、スマートフォン

松本市健康づくり課 保健師 黒崎 りかさん

介護予防講座part2 12月8日(火) 10:00~
「音楽と一緒に楽しむ健康療法」 ko.to.mo.

会場: 田川公民館 大会議室

* 健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！11月12日(木)午前・19日(木)午前です。

11 月



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	
2	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
3	火	文 化 の 日			
4	水	田川小4年生交流会 8:15	健康体操	創作手まり教室	
5	木		趣味の会		0840 ジグザグ体操
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～			
10	火	◆絵てがみの日 10:00			0840 ジグザグ体操
11	水		健康体操	雀の会	
12	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ 健康づくり課保健師相談日 職員研修 13:30～			0840 ジグザグ体操
13	金	田川小3年生交流会 8:30	歩こう会		
16	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
17	火	渚宮本出前ふれ健 10:00～ 体サポブロック集会(庄内体育館) ◆ウェーブリング 13:30～			0840 ジグザグ体操
18	水	渚保育園交流会 AM ◆紙の日 13:30～			
19	木	◆たがわチャイルド 10:00～ 健康づくり課保健師相談日 会場:田川児童センター			0840 ジグザグ体操
20	金	社協田川支会配食会 11:00～ ◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
23	月	勤 労 感 謝 の 日			
24	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ジグザグ体操
25	水		健康体操	雀の会	
26	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ジグザグ体操
27	金	◆ひろば喫茶 10:00～ いきいき健康ひろば 13:30～			
30	月	◆ラク～ナ体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
12/1	火	◆介護予防講座 10:30(田川公民館)			0840 ジグザグ体操
2	水		健康体操	創作手まり教室	
3	木		趣味の会		0840 ジグザグ体操
4	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
7	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	

たがわチャイルドひろば

★11月は、つといの広場とコラボ企画です

11月19日（木）午前10時から

「タッチケア」 会場：田川児童センター

小野千代子さんにタッチケアを習います。
赤ちゃんとも素肌で触れ合ひましょう。



★申込不要 ★持ち物 バスタオル・飲み物・(必要な方)着替え一式とオムツ

《お家で作ってみてね！》

<材料> (8枚分)

☆かぼちゃ 90g ☆絹ごし豆腐50g ☆片栗粉 大さじ1

☆牛乳 大さじ1 ☆砂糖 小さじ1 ☆バター 小さじ1



<作り方>

①かぼちゃを適当な大きさに切って茹でる。火が通ったら、お湯を捨てて更に少し火にかけ、水分を飛ばす。

② かぼちゃが熱いうちにフォークでつぶす。

③ 水切りした豆腐を手で崩しながら②に加え、牛乳・砂糖・片栗粉も入れて混ぜる。

フライパンにバターを入れ、8等分した生地を薄い円形に広げる。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168