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362号 R8. 11. 1

岡田地区福祉ひろばだより

TAKAKO画

⚠ 定員メ切の事業に関する申込みは11月2日(月)受付開始です ⚠

11月 行事予定

2日	(月)リフォームの会	9:30 ～
4日	(水)歌今ショー	9:30 ～ 11:30
6日	(金)体力サポーターブロック集会	体育館 10:00～
9日	(月)趣味の会 料理	10:00 ～
10日	(火)体操しよう会	10:00 ～ 11:00
11日	(水)歌今ショー	9:30 ～ 11:30
12日	(木)男組(グラウンドゴルフ)	9:30 ～
	趣味の会 あみぬい	1:00 ～
15日	(日)ニュースポーツ体験会	9:00～12:00
	(詳細は回覧をご覧いただきぜひご参加ください)	
16日	(月)健康相談	9:30 ～ 11:30
	趣味の会 料理	1:30 ～
17日	(火)リフォームの会	9:30 ～
	趣味の会 折り紙	1:30 ～
19日	(木)保育園世代間交流	9:30 ～
24日	(火)体操しよう会	10:00 ～ 11:00
25日	(水)歌今ショー	9:30 ～ 11:30
26日	(木)趣味の会 あみぬい	1:00 ～
28日	(土)認知症講座	10:00 ～
	(詳細は回覧をご覧いただきぜひご参加ください)	

いきいき健康教室　10日(火)　データ転送

ふれあい健康教室

4日	(水)岡田町(交通安全)	9:30
5日	(木)神沢公民館	1:30
11日	(水)伊深公民館	9:30
18日	(水)塩倉(交通安全)	9:30
25日	(水)東区公民館	9:30
26日	(木)山浦(介護保険)	9:30
26日	(木)松岡公民館	9:30

《岡田保育園地域世代間交流》



年少さんとふれあいあそび

～子どもたちがとっても楽しみにしているよ～

19日(木)9:30～ 誰でも参加OK

おうちごはん　フレイル(生活習慣)予防にいかが!!

9日(月)10:00～
定員12名
材料費500円

MENU
・麦ごはん
・はんぺんのコロッケ
・厚揚げと野菜の白和え
・繊維たっぷりスープ

定員メ切 申込みはお早めに！

京ちゃんのお菓子

岡田の美味しいリンゴで…
思い立ったらすぐできる!!

りんごクランブル&りんごドレッシングのサラダ

16日(月) 1:30～ 定員12名 材料費500円

*クランブルとはイギリス発祥のポロポロ崩れる生地のこと

定員メ切 申込みはお早めに！

流行再燃 ジュークひろば

懐かしのレコード鑑賞
ステキな曲が続々

24日(火)1:30～



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～
4日11日18日25日

【午前の部】
毎週金曜日9:00～
6日13日20日27日

「のびのびの日」

10時～17時 ひろば大開放!

今月は… りんこっこの おはなしの会

申込みなし 参加無料

6日
13日
20日
27日

27日11:00～



助産師北原さんの《育児相談》13日

《あみぬい情報》

可愛らしい ミニチュア麦わら帽子



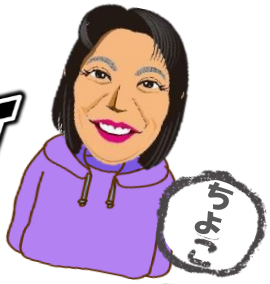
【もちもの】
・余り糸
(毛糸、刺繍糸なんでもOK)
・かぎ針・とじ針



12日26日のあみぬいの時間に来てね!!

11月

おちょやん通信



福祉を語る集い＆人権啓発合同企画

☆蒼星バンドコンサート



大勢の方に聴きに来ていただき
楽しいコンサートとなりました😄
コンサートでは『魔法のことば「ありがとう」』という
お話と素敵な歌があり
感謝の気持ちを伝えることの大切さを感じました

★～おちょやんクイズ～★

「文み字」これ何て読む？



答えはひろばと12月のおちょやん通信で😄

9月の答え　秋が旬の果物なのに「夏だ！」と言い張る果物は何？



夏のことを「夏季」といいますよね　夏季＝柿
そうです　柿　が答えです😄

入山辺地区

福祉ひろばだより

11　月

松本市広報 R8-1
令和 8 年 11 月1日
第 320 号
入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話　31－2299



～ふれあい健康教室～



11 月 4 日(水)9 時 30 分～

今月のふれ健は



「お薬何でも講座」を行います。

ほんぽ薬局の宮石さんから①薬の飲み方　②薬の取り扱い
③災害時の備えについてのお話を聞きます。

≪折り紙講座≫開催のお知らせ

日時：11 月 16 日（月）13 時 30 分～
内容：クリスマス
☆楽しくおしゃべりしながら
　折り紙を折ることで
　脳トレにもなるそうです。
☆準備の都合がありますので
　参加希望の方はひろばまで
　お申し込みください。



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
2 日（月）	午後 1 時 10 分	福祉ひろば
10 日（火）	午前 8 時 30 分	入山辺公民館
17 日（火）	午後 1 時 10 分	福祉ひろば
24 日（火）	午後 1 時 20 分	入山辺公民館

11 月 10 日（火）のウォーキングは、
入山辺線（8 時 43 分出張所発）を利用して
街歩きをします。参加希望の方はひろばまで
お申し込みください。先着 7 名です。



～市内めぐりの日の様子～

お天気最高！



これが旧町会名碑です。





皆さん真剣に見学中



～出張ふれあい健康教室が始まります～

町会名	実施日	時　　間	実施場所
千手・駒越	20 日（金）	午後 1 時 30 分～	千 手 公 民 館
大仏・一の海	26 日（木）	午後 1 時 30 分～	一の海公民館
北 入 中 部	27 日（金）	午後 1 時 30 分～	中 村 公 民 館

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

11 月の予定

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球 9:30	囲碁/ウォーキング
4	水	◎ふれ健 9:30	
5	木	ヨガ 10:00	
6	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
9	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊/ウォーキング	囲碁
11	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
12	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球 9:30	◎折り紙講座 13:30
17	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
18	水		バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
20	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
24	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
25	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
26	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
27	金	◎生き生き元気塾 9:30	
30	月	卓球 9:30	

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≫

11 日（水）午前 10 時～「からだあそび」
（赤津章恵先生）

25 日（水）午前 10 時～「手形アート」
（小笠原玲子さん）

～おやつボランティアより～

19 日（木）おしゃべりサロンのお菓子「どら焼き」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。

ひろば事業の紹介

❦❦ ふれあい健康教室 ❦❦

4 日(水) 9 時 30 分～

今回のふれ健は「お薬何でも講座」です。保健師による健康相談があります。

✿✿ エルダーで健康体操 ✿✿

11 日(水) 14 時 00 分～

エルダーを使って健康体操をします。

✿✿ セラバンド ✿✿

13 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。

＊＊ おしゃべりサロン ＊＊

19 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 ＊＊

24 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」✿✿

25 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 ＊＊

27 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

日	曜日	12 月の予定 午前	午後
1	火	ヨガ	運動会準備
2	水	◎ひろば運動会	
3	木	童謡唱歌	健康麻雀
4	金	太極拳	
7	月	卓球	ヨガさくら会
8	火	民踊	囲碁/ウォーキング
9	水	ミニキッズ	◎エルダー
10	木	筆文字	元気にうた活
11	金	編み物	しめ縄準備
12	土	しめ縄づくり講習会	
14	月	卓球	藁細工

里山辺地区福祉ひろば

ひろばだより

2026年	回覧
11月号	令和8年11月1日 広報R8-4 ℡39-1168

発行　里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

寒さ対策はお済みでしょうか。もうすぐやってくる信州の厳しい冬に備えましょう。
今月は大きな催しも開催されます。道路の横断などには気を付けて、暖かくしてお出かけくださいね。

11月のふれあい健康教室

クラフト講座『おきあがりこぼし』

紙粘土で可愛いおきあがりこぼしを作りましょう。



日　時　11月11日(水)
午後1時30分～3時30分

持ち物　汚れが気になる方はエプロンをお持ちください

定　員　20名　※10月より順次受け付けています

※ワンポイントアドバイス・健康相談あります

◆お当番◆ 美里町町会・荒町町会

お当番さんは、午後12時45分集合です

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

11月　9日(月)	若里町町会ふれ健は公民館改装のため中止です
11月20日(金)	上金井町会
12月　7日(月)	兎川寺町会

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。
ご参加お待ちしています。

※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います

お楽しみひろば

『干支人形づくり』

可愛い干支飾り「ふくふくひつじ」を作ります



日　時　11月18日(水)
午後1時30分～3時頃
参加費　800円
定　員　20名(1人1セットのみ)
持ち物　裁縫セット

※10月より順次受け付けています

12月ふれあい健康教室

『クリスマス会』



弾き語りコンサートを楽しみましょう。
ケーキやプレゼントもありますよ！
日　時　12月9日(水)
午後1時30分～3時30分
定　員　20名※10月ふれ健出席者が優先です

11月11日(水)午後3時より申込み開始

10月31日(土)と11月1日(日)に開催の福祉ひろば作品展・福祉ふれあいフェスティバルについての詳細は、10月発行のひろばだより臨時号をご確認ください。日用品バザーやコンサートなど楽しい企画が盛りだくさん。ぜひ足を運んでみてください。

里山辺体育館および里山辺公民館の駐車場をご利用ください。

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

11月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	日	作品展・文化祭・福祉ふれあいフェスティバル	
2	月	絵手紙 10:00	
3	火	文化の日	
4	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
5	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
6	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
9	月	手編みの会 9:30	
10	火	いきいき健康ひろば 9:00 ※墨の会お休み	マージャン・囲碁 13:00
11	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
12	木	折り紙9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
13	金	さと健（体育館） 9:30	女性のマージャン 13:30
16	月		
17	火	墨の会 10:00	マージャン・囲碁 13:00
18	水		お楽しみひろば（干支づくり）13:30
19	木	てまり 9:30	歌って動こう会 13:00
20	金	上金井町会ふれ健 10:00 スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
23	月	勤労感謝の日振替休日	
24	火	お散歩交流会 10:00	マージャン・囲碁 13:00
25	水	スポーツ吹き矢 10:00	
26	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
27	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマージャン 13:30
30	月	福祉ひろば事業推進協議会 役員研修会	

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、いきいき健康ひろば企画『松本大学の学生さんによる健康講座』です。

日 時 11月13日（金） 9:30～11:00
場 所 **里山辺体育館**
持ち物 飲物・タオル・上履き（運動靴）



ゆったり健康体操（毎月第4木曜日）

体力づくりサポーターさんが、無理なくできる体操を教えてくれます。ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 11月26日（木） 9:30～12:00
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

里山辺地区内をゆっくりお散歩します。 お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう。雨でもお茶会は行います。

日 時 11月24日（火） 10:00～12:00
※福祉ひろば前集合
持ち物 飲み物・タオル

12月前半の予定

1	火	いきいき健康ひろば
2	水	健康相談フォロー
3	木	健康相談
7	月	兎川寺町会ふれ健
9	水	ふれあい健康教室

回 覧

松本市広報 R8－1 第 376 号　　発行：本郷地区福祉ひろば事業推進協議会

本郷ひろばだより

本郷福祉ひろば
浅間温泉 2-9-2
℡. Fax 46-1168

イチョウのマーク

2026 年１１月号

ふれ健 ふれあい健康教室

～ 市民芸術館アウトリーチ公演 ～

マっぴるまオっぱじゃま

11月 25日（水） 10:00～（いつもより開始が30分遅いです）



市民芸術館出張公演

謎のオっぱじゃま集団が、吠えて飛んで眠りこける。シアターランポンがお届けする極上のヘンテコ夢のボードビル（軽喜劇）ショーです。
今回は小さい子どもたちも一緒に鑑賞します。
＜送迎＞　送迎を希望の方は、手配の都合上早めにご連絡を。
＜当番＞　洞町会です。町会長、民生委員さん　９時半集合でお願いいたします

♡ 健康講座④ ♡

11月20日（金）10：00～

「正しい洗顔法＆セルフハンドマッサージ」

誰もが毎日してる洗顔😊 でもチョット待って！
あなたのそのやり方、間違ってるかも！
正しい方法を教えてもらって、気持ち良い毎日を送りましょう。洗顔体験は３人限定。
お顔の後は、手指のお手入れも忘れずに！
セルフハンドマッサージでリラックス。
もちろん、ハンドは全員で体験しますよ♪



♥定員：１０人　　♥持ち物：フェイスタオル　他
♥問い合わせ・申込み：ひろばまで（46-1168）

ひろばランチ会



11月18日（水）

① 11：20～　② 12：00～

各回２４人、申込みをお願いします。
飲み物とデザート付で ４００

路線バスの旅！



11月26日（木）

9：00 ひろば集合

久しぶりの路線バス旅！もう噂の「KURURU」は準備しましたか？
キャッシュレス化まで後４か月余り、来年４月からはパスがあっても原則現金１００円では乗れません。すでにお持ちの方は使い方の練習、まだの方は一緒にバスターミナルまで買いに行きましょう！　お昼を食べたら解散です。なお、７０歳以上で、まだ福祉１００円パス券をお持ちでない方は、顔写真を持参して市役所高齢福祉課および支所窓口で事前にご準備ください。（支所の場合、手元に届くのに約１週間程度かかります）

●定　員：２０名（要申込み 46-1168）
●持ち物：KURURU 購入費（1000 円以上）
　　福祉１００円パス券
●昼食代：１８００円（ブエナビスタ聖紫花）

文化祭

１１月１４日（土）・１５日（日）　会場：本郷公民館・浅間文化センター

ひろばサークルの発表、豚汁・カレーのブース、フリーマーケットも出店予定

本郷福祉ひろば

１１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	
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			10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
				8:00	ひろば事業推進協議会視察研修（ひろば１日留守になります）		
6	金	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム		
7	土						
8	日						
9	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	ベルの会
10	火			8:45	ひろば音楽隊（里山辺公民館）		
				10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
11	水	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
12	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
13	金	9:00	朝トレ	9:00	ひろば音楽隊（里山辺公民館）	1:30	碁遊会
14	土	祭 本郷地区文化祭					
15	日						
16	月	9:00	朝トレ	10:00	習字教室自主練		
17	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
18	水			11:20	ひろばランチ会（要申込み）		
19	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
20	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座（要申込み）		
21	土						
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
25	水	9:00	朝トレ	10:00	ふれあい健康教室		
26	木	9:00	朝トレ	9:00	路線バスの旅（要申込み）		
27	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
28	土						
29	日						
30	月	9:00	朝トレ				

みんなで参加して地区を盛り上げよう！

P3:30～ ランチ準備会



男の料理教室「チキンで大人のクリスマス！」

１２月１１日（金）９：３０～１３：００頃　会場：本郷公民館 調理室

今回は鶏むね肉をメインに、簡単に作れるクリスマスぴったりのメニュー３品に挑戦します

◆持ち物：エプロン、三角巾、お手拭きタオル、持ち帰り容器（タッパー等）

◆材料費：８００円位　◆定員：男性 １２人（申込締め切り　27日（金）46-1168）



令和８年１１月１日松本市広報 R8－1

回覧

南郷 ひろばだより

2026 11 Nov

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

らくトレ体操教室

１１月２日(月)　１０時から
講　師：赤津章惠先生
持　物：水分
参加費：200 円
楽にトレーニングして
フレイル予防しましょう！



ひろば喫茶

１１月１０日(火)10 時から：参加費 100 円

- お菓子は当日のお楽しみ❣

お茶を飲みながらのんびりおしゃべりしませんか
おしゃべりはフレイル予防になると言われています

- 11 時 30 分から　北ふれあいホームのパンの販売があります。



ふれあい健康教室

あおぼし亭　よし吉(きち)さんによる落語会です



日時：１１月１６日（月）１３時３０分～
持物：水分
当番：惣社３　町会長・民生委員
　＊当番の皆さんは１３時集合でお願いします

落語って？
昔が分かる・今が分かる
笑える・泣ける

あおぼし亭　よし吉(きち)（本名：中田芳典さん）
全盲のアマチュア落語家であり、シンガーソングライター・ミュージシャン
(「蒼星バンド」のドラム･ボーカル)としても多才に活躍されています

秋のウォーキング

１１月２７日(金)　**要予約**
集合 10 時　南郷福祉ひろば
岡宮神社→圓(まどか)でランチ
心地よい秋の風を感じながら、気持ちよくウォーキングをしましょう！岡宮神社の由来等も伺います
◆　申　込　11 月 2 日から 13 日　（定員 16 名）
◆　参加費　1,650 円(ランチ代)

うたのひろば

１１月１６日(月)　１０時から
お好みの歌をリクエストして
皆で一緒に歌いましょう！
♪声を出すと
　スッキリしますよ♪
持物：水分



おしゃべり場なんごう

１１月２５日(水)　１３時３０分から
話したり・聞いたり　お茶とともにどうぞ！
介護・健康相談もお気軽に！
地区生活支援員の小口さんがお見えになります

健康・福祉講座

優しいストレッチ
１１月３０日(月)
１３時３０分から
講　師：岩測佳子先生
参加費：200 円
持　物：水分・バスタオルまたはマット



１１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

	○朝体操 9：00～	事業・グループ活動	
日付	●百歳 8：50～	9：30～12：00	13：30～16：00
1(日)			
2(月)		らくトレ体操教室	いきいき体操教室会場使用
3(火)		文化の日	
4(水)	●		音楽を楽しむ会
5(木)	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
6(金)	○	男性の百趣会	スマホ寺子屋
7(土)			
8(日)			
9(月)		童謡唱歌の会	五館会議
10(火)		ひろば喫茶	ひろば開放
11(水)	●	太極拳	茶道の会
12(木)	○	書道の会	絵手紙の会
13(金)	○	ハンドメイド ひなげし	楽しく学ぶ古文書
14(土)			
15(日)			
16(月)		うたのひろば	ふれあい健康教室
17(火)	○	楽・楽キッチン	
18(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
19(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
20(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
21(土)			
22(日)			
23(月)		勤労感謝の日	
24(火)	○	おやじの昼ごはん	
25(水)	●	太極拳	おしゃべり場なんごう
26(木)		書道の会	絵手紙の会
27(金)	○	ハンドメイド ひなげし 秋のウォーキング	
28(土)			
29(日)			
30(月)			福祉・健康講座

13:30から
今月のワンポイント
トアドバイスは
「AIに聞いて
みよう！」です

12月の予定

1(火)	○		スマホ寺子屋
2(水)	●		音楽を楽しむ会
3(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
4(金)		百趣会	