回覧

松本市広報　R8-1

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

秋も深まり暖かいものが恋しい時期となりました。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 ﾗｼﾞｵ体操
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 ﾗｼﾞｵ体操
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 ﾗｼﾞｵ体操
13	金	田川小5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) ◆ウエーブリング 13:30～			0840 ﾗｼﾞｵ体操
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 ﾗｼﾞｵ体操
20	金	社協田川支会配食会 11:00～ ◆リィエンの会 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 ﾗｼﾞｵ体操
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 ﾗｼﾞｵ体操
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 ﾗｼﾞｵ体操
2	水		健康体操	創作手まり教室	
3	木		趣味の会		0840 ﾗｼﾞｵ体操
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	

回　覧

令和８年　11月

庄内地区 福祉ひろばだより

松本市広報　R8-1

庄内地区福祉ひろば
事業推進協議会
TEL　0263-27-8373

ひろばの集い

～足元いたわりタイム～

『足を知って足を守ろう　かんたん足ケア講座』

日　時：１１月１８日（水曜日）１３時３０分～１５時
講　師：爪切り処いと
　　看護師　なかや　あやさん

- 足の痛みや爪の状態
- 足に関する身体の状態
- 足の運動や足つぼ
- 爪の切り方やお手入れ

ふれあい健康教室

市民レベルで取り組める

『クマの生態　と　対策』



日　時：１１月２５日（水曜日）９時３０分～１１時３０分
講　師：信州ツキノワグマ研究会　瀧井　暁子先生

秋の健康講座

『棒体操と
コグニサイズ』

申込受付中
定員30名



日　時：11月９日（月曜日）
　　10時～11時
講　師：サクラケア
　　作業療法士　須澤建二さん

♢12月ウォーキング講座♢

～松本市福祉100バス利用者限定～

『バスターミナルへ行って
KURURU くるる　を作ろう』

日　時：12月2日（水曜日）解散１２時予定
集　合：①　並柳団地南バス停　９時３５分
　　②　福祉ひろば　９時４０分
定　員：３０名　（定員になり次第　締切り）
申込み：１１/４㈫から
詳細・持ち物等は、申込時にご案内します

♢12月ものづくり講座♢

『干支の押絵を作ろう』



日　時：１２月１０日（木曜日）
　　１０時～１２時
参加費：５００円
持ち物：お手拭き・布切りはさみ
　　ピンセット（ある方）
定　員：15名　（定員になり次第　締切り）
申込み：１１/１６㈪から

♢児童センター主催　三世代交流♢

『しめ飾りを作ろう』

日　時：１２月１９日（土曜日）１０時～１２時
場　所：筑摩児童センター
定　員：１０名　（定員になり次第　締切り）
申込み：１１/２５㈫から
＊汚れても良い服装でご参加ください

11月 庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー

朝夕の冷え込みが増す季節、体調に気を付けながらひろばで楽しいひと時を♪

月	火	水	木	金
2 卓球 9:30~11:30	3	4 卓球 9:30~11:30 13:30～16:00 歌声ひろば	5 こどもプラザ 13:30～15:30 ゆう花の会	6 卓球 9:30~11:30 9:30～12:00 昭和趣味の会 13:30～15:30 書道（毛筆を楽しもう）
9 卓球 9:30~11:30 10:00～11:00 ★健康講座 棒を使った簡単な体操と、同時に頭も使う運動で、楽しく健康づくり！	10 9:30～10:30 高齢者体操 13:30～15:30 いきいき健康ひろば	11 卓球 9:30~11:30 10:00～11:30 ★ストレッチ体操	12	13 卓球 9:30~11:30 9:30～10:30 童謡唱歌の会 13:30～15:30 ★さわやかﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ
16 卓球 9:30~11:30 10:00～11:00 やんちゃくらふ しめ縄リース作り	17 9:30～10:30 高齢者体操 13:30～15:30 茶道（松籟の会）	18 卓球 9:30~11:30 かんたん足ケア講座 13:30～15:00 ★ひろばの集い	19 9:30～ ★スクリーンタイム 13:30～15:30 ゆう花の会	20 卓球 9:30~11:30 9:30～12:00 昭和趣味の会 13:30～15:30 書道（毛筆を楽しもう）
23 勤労感謝の日	24 9:30～10:30 高齢者体操 13:30～15:00 ★らくらく立ち座り体操	25 卓球 お休み 9:30～11:30 ★ふれあい健康教室 13:30～16:00 歌声ひろば	26 9:30～10:30 ★エルダーやるだー❣ クマ対策講座	27 卓球 9:30~11:30 9:30～10:30 童謡唱歌の会 13:30～15:30 歩こう会
30 卓球 9:30~11:30 14:00～ JTRC会議	12/1 9:30～10:30 高齢者体操 13:30～15:30 茶道（松籟の会）	12/2 卓球 お休み ★ウォーキング講座『KURURU くるるを作ろう』 13:30～16:00 歌声ひろば	12/3 9:30～ ★スクリーンタイム 13:30～15:30 ゆう花の会	12/4 卓球 9:30~11:30 9:30～12:00 昭和趣味の会 13:30～15:30 書道（毛筆を楽しもう）

お問い合わせは
福祉ひろば
☎0263 - 27- 8373
ホームページ

ありがとうございました！

9月30日の一斉清掃では筑摩小学校6年生の皆さんをはじめ、ひろばまつり実行委員会の皆さん、地域の皆さんにご協力いただき、感謝申し上げます。
お陰さまできれいな環境でひろばまつりを開催する事ができました。

第28回 庄内地区 ひろばまつり 大盛況！

10月4日、秋晴れの中開催しました「ひろばまつり」はウクレレ＆フラ、落語、サークル発表など盛りだくさんの内容で、会場は大きな拍手と笑顔でいっぱいに！多くの皆さまにご来場いただき、楽しい一日となりました。ありがとうございました！

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

めっきり寒くなりましたが、体調を崩さない様に気を付けてお過ごしください。

R8年11月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

めざせ！ピンコロ体操

日時　11月13日(金)9:30～
　　11月24日(火)9:30～
内容　寝たきりにならない様に、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使ってストレッチや筋トレを、皆と一緒に行いましょう♫
定員　各25名(申し込み必要)
持ち物　水分
協力:体力づくりサポーター



「楽しいリトミック」

日時　11月9日(月)10:00～
内容　6月にも開催し好評につき、今月も行います！
リズムに合わせて手拍子したり、体を動かしたり、楽しい時間を過ごし、心も体もリフレッシュしましょう♪
持ち物　水分
※ 人数把握の為申し込み必要
講師　：　布野栄次先生



マタニティーママのためのカラダケア講座



日時　11月5日(木)13:30～
内容　「骨盤底筋群トレーニング、ストレッチ、姿勢指導」
今月は、"妊娠中の動作を少しでも楽にするための身体の使い方"について学びます。
第2回　12月8日(火)　13:30～
骨盤の動きをスムーズにする、分娩に向けたセルフケア
第3回　1月20日(水)　13:30～
産後のつらい腰痛予防、産後に意識したい育児姿勢のポイント

折形で認知症予防

日時　11月16日(月)9:30～
内容　心を込めた手の温もりが伝わる鶴の祝い袋です。お年玉や各種お祝いの包みとして最適です。
手先を使った後は、フレイル体操をします。
定員　20名(申込み必要)
参加費　200円
持ち物　水分
折形講師:松尾久美子先生



「歩かま」

日時　11月19日(木)9:00～
内容　今月は、鎌田小の子供達とゴミ拾いをしに高宮北公園まで歩いて行き、地域交流をします。
持ち物　水分
共催:鎌田地区公民館



「ニコニコサロン」

日時　11月26日(木)13:00～
内容　今月は、おたすけ隊の皆さんが、美味しいお菓子を作って待っていてくれますよ☆　ご近所誘い合わせてお出掛けくださいね！



参加費　100円(コーヒー・紅茶代)

鎌田福祉ひろばへのお問い合せ　27－8168

福祉ひろば11月の事業

日付	曜日	午　前（9:00～12:00）	午　後（13:00～16:00）
2	月	いきいき	
4	水	百歳体操（9:30～）	あすなろ（囲碁）
5	木	折形打ち合わせ（10:00～）	マタニティーママの講座（13:30～）
6	金	育児相談日（9:30～11:00）	まつり実行委員会（15:30～）
9	月	楽しいリトミック（10:00～）	
10	火	征矢野出前ふれ健（10:00～）	GG かまだボイス（13:30～）
11	水	百歳体操（9:30～）南幼稚園と交流	あすなろ（囲碁）
12	木	夢うぐいす	ウェーブリング（13:30～）
13	金	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）	マミー☆ボイス
16	月	折形で認知症予防（9:30～）	
17	火	高宮出前ふれ健（10:00～）	GG かまだボイス（13:30～）
18	水	百歳体操／五月町出前ふれ健	囲碁・将棋を楽しもう！
19	木	歩かま（9:00～）	
24	火	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）	
25	水	百歳体操（9:30～）	児童センターと交流会（14:00～）
26	木		ニコニコサロン（13:00～15:00）
27	金		これで安心♡鎌田地区⑥（14:00～）
30	月	夢うぐいす	



12月 初旬の予定

3	木	打ち合わせ（10:00～）
4	金	干支作り（9:30～15:00）
8	火	マタニティーママの講座（13:30～）
9	水	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）

「干支作り講習会」

12月4日（金）　9:30～

参加費　2000円

定員　10名（申し込み必要）

※定員になり次第締め切り、但しひろばで作れる方のみ参加 OK

持ち物　針、糸など

※ 詳しくは、ひろば職員まで。



☆育児相談日☆



11月6日（金）9:30～11:00

保健師による相談日

☆ウェーブリング☆



11月12日（木）13:30～講師：田中花先生

☆なんでも相談日☆



11月26日（木）13:00～15:00

中央西包括職員による相談日

インフルエンザなどにならない様、免疫力をつけ元気に過ごしましょう！

≪第321号≫　全戸配布　令和8年11月1日

松南地区
福祉ひろばだより１１月号

申込先・問合せ先 ： 松南地区福祉ひろば　電話 28－0168



体げんき体操

体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
心と身体を元気に楽しく運動します！

講　師：山田　美由紀先生
（スポーツトレーナー）
日　時：11月27日(金) 10:00～
12月 1日(火) 10:00～
持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル
ウェーブリング(お持ちの方)
申込み：各日 15名(要申込)

☆ 同じ内容になります。
どちらか都合の良い日をお選びください



・・ お出かけウォーキング ・・　※雨天決行

「 バスに乗って石井味噌へ行こう！」

日　時：11月 26日(木) 10:20～
集　合：なんなんひろばバス停
参加費：1,500円(昼食代)
持ち物：バス・電車代、飲料
福祉100円バス券(ある方)
申込み：10名(11月4日(水)9時から受付)
※定員になり次第、締め切ります

なんなんひろば 10:36 ― 相澤病院 10:45
（南部循環線）

石井味噌味噌蔵見学とランチ
深志神社参拝、松本駅までぶらり街中散歩

松本駅　13:26発 ― 南松本駅 13:29着





☆ みんなでエルダー ☆

無理なく楽しく体を動かしてフレイル予防！

講　師：松本市民音健士の会のみなさん
日　時：11月 9日(月)10:00～
持ち物：飲料、汗拭きタオル
申込み：18名(要申込)

※ 音楽と映像に合わせて一緒に
脳トレや体操をしませんか♪

けんちゃんの健康体操

☆ 笑って 楽しく 脳トレ・運動 ☆

講　師：武本　健太郎さん
日　時：11月19日(木) 10:00～
持ち物：飲料、汗拭きタオル
申込み：18名(要申込)

※ 体操のあとは茶話会でほっとひと息
しませんか！？



手芸　「 干支飾り 」

来年は未年です

日　時：11月 24日(火) 9:30～
11月 25日(水) 9:30～
（どちらか都合の良い日をお選びください）
持ち物：はさみ、ボンド、目打ち
参加費：三連　1,500円
きめこみ　1,000円
色紙　900円
申込み：各日12名(11月16日(月)まで
ひろばまで要申込)

※ 見本はひろばにあります



※変更になる場合があります。ご利用の際はひろばへ確認してください。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会
電話　28－0168

11月の予定

日	曜	時　間	予　　定
4	水	10：00～	体げんき体操（申込者）
5	木	10：00～	食改料理教室（申込者）
6	金	9：30～	ボランティア松南による「花うえ・清掃」
9	月	10：00～	みんなでエルダー（要申込）
10	火	13：30～	絵手紙「落葉をかく」
11	水	12：00～	ひろばマージャン
12	木	10：30～	ひろば喫茶
		11：50～	北ふれあいパン販売
		13：30～	なんでも相談（南部包括共催）
18	水	9：30～	いきいき健康ひろば（申込者）
19	木	10：00～	けんちゃんの健康体操（要申込）
20	金	9：30～	ふれあい健康教室（当番町会：南松本２）
24	火	9：30～	手芸「干支」①（要申込）
25	水	9：30～	手芸「干支」②（要申込）
26	木	10：20～	石井味噌見学ウォーキング（要申込）
27	金	10：00～	体げんき体操①（要申込）
30	月	12：00～	ひろばマージャン

ボランティア松南のみなさんが
なんぷくプラザひろば前の花壇の
花うえ・清掃をしてくださいます。
冬のよそおいをお楽しみください！

・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日 時：　11月20日(金) 9:30～
場 所：　松南地区福祉ひろば

フレイル予防講座

「 栄養と運動の講座 」

講師：　管理栄養士　酒井 亜衣子 さん
相澤病院 理学療法士　近藤 晃永 さん

◎ 合唱・ストレッチ
包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

＊お当番は南松本2丁目町会です。
よろしくお願いします。



12月前半の予定

日	曜	時　間	予　　定
1	火	10：00～	体げんき体操②（要申込）
8	火	11：00～	松本南幼稚園交流会

松本南幼稚園 年長さんとの交流会

かわいい子ども達と一緒に楽しく過ごしませんか
クラスと内容は当日のお楽しみ。お待ちしてます♪

日　時：12月 8日(火) 11:00～
申込み：人数把握のためひろばまで
お声がけください。



ひろば喫茶

11月 12日(木) 10:30～15:00

《 飲み物とお菓子で150円です。 》

当日は、北ふれあいさんのおいしいパンの販売もあります。

**13時30分からは、南部包括支援センターによる「なんでも相談」もあります。
個別で相談できますので、ぜひどうぞ。**

お子さま連れ大歓迎です！
ご一緒にいかがですか？