

福祉ひろばだより



令和4年(2022年)年10月1日
大手3丁目8番1号
大手公民館 TEL 39-5711
<oote-k@city.matsumoto.lg.jp>
ひろば TEL 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

こんにちは 朝晩も涼しく、過ごしやすい季節となりました 芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋 いろいろ楽しめるといいですね♪
新型コロナ感染状況により ひろば行事が延期・中止になることもあります 判断が難しい場合には、お出かけ前にお問い合わせください

第18回 <中央地区ふれあい祭り>

日時：10月16日(日)9時30分～16時30分(予定)

ひろばでは、 お祭りだよ～

★作品展示 (折り紙講座作品 大人のぬり絵作品)

★フレイル健診体験

★健康相談・認知症相談(9:30～14:00)

★骨密度測定(9:30～13:00)

★筋力測定(10:00～13:00)

その他盛りだくさん!詳しくは、10/10のチラシをご覧ください
大勢の皆さんのご参加お待ちしております

<ベビーミュージ>

10月3日(月)午前10時～

対象：3ヶ月～ハイハイくらいまでの子どもと保護者

持ち物：バスタオル・水分補給の飲み物

講師：丸の内病院の助産師さん

申込締切：9月30日(金) 39-5168まで

10月のサロン ひろば喫茶

10月13日(木)午後2時～4時



飲み物おかわり自由
100円(お菓子付)

<折り紙講座>

10月7日(金) 午前10時～

次回は11月2日(第1金)の予定です

<健康ひろば>

10月7日(金) 午後1時30分～

次回は11月2日(第1金)の予定です

<ふれあい健康教室>

10月20日(第3木) 午後1時30分

お薬なんでも講座



「くすりの常識 ウソ?ホント?」

橋爪 将人さん

イオン薬局イオンスタイル松本

健康相談・血圧測定あります

10月のお当番は

町会長 : 中田充さん・宇留賀勝さん・山本文彦さん
健康づくり : 林部秀子さん・高原順子さん
民生委員 : 金子秀貴さん

<中央っ子ひろば> 「ひろば開放日」

10月19日(第3水)午前9時～12時

どなたでも ご自由にひろばをお使いいただけます

利用をご希望の方は、お問い合わせください♪

<男性ふれあい健康教室>

10月21日(金)午後4時30分～

ニュースポーツ体験会

《地区を愛し郷土の歴史を知ろう》

路線バスウォーキング

10月18日(火)午前9時ひろば集合

路線バス&電車を使ってちょっとお出かけ♪

大名町バス停 → 松本駅

松本駅アルプス口(9:40) → 歴史の里(10:04 着)

歴史の里 → 亀田屋酒造店 酒遊館 → 下新駅 →

(徒歩 1.5 km)

(徒歩 650m)

松本駅 → 大名町

福祉 100円パスをお持ちの方はご持参ください

申込み締切 10月13日(木)ひろば 39-5168 まで

令和4年10月 中央地区イベントカレンダー

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル		地区行事・公民館講座等
		午前（10:00～）	午後（13:30～）	
1	土			9:00 城西花壇草取り（町内公民館長会）
2	日		カラオケの会（□□）!!おしゃべりタイム	
3	月	ベビーマッサージ（10:00）	楽碁会 	9:30 いきいき元気大学 13:30 歌唱講座 17:00 館報 18:00記念誌
4	火		歌のひろば	健康づくり推進員会視察研修
5	水	子育てひろば（9:00）	健康ステップ	17:00 ふれあい祭り実行委員会 18:00 20周年記念事業実行委員会
6	木	ひろば企画委員会（9:15）	お達者雀	10:30 地区社協・公民館運営委員会
7	金	折り紙講座	健康ひろば/ペタンク	
9	日			6:00 早朝歩こう会（旧博物館前集合） 9:00 城南あさ市
10	月	スポーツの日		9:00 城西花壇草取り（体育部・防災部）
11	火	ぶらっとひろば	歌のひろば	
12	水	子育てひろば（9:00）	健康ステップ	14:20 中央っ子下校時見守り（公民館）
13	木		サロン喫茶/お達者雀	
14	金	ふれあい祭り準備		
15	土	ふれあい祭り準備		
16	日	中央地区ふれあい祭り		
17	月	ふれあい祭り後片付け		
18	火	路線バスウォーキング	歌のひろば	
19	水	中央っ子ひろば（9:00～）	お達者雀	
20	木		ふれあい健康教室	9:00 城西花壇草取り（衛生部・公民館・ひろば） 健康ステップ（大会議室）
21	金	縁側の日（大人のぬりえ）	お達者雀/男性ふれ健	
23	日		カラオケの会（□□）!!おしゃべりタイム	9:00 ようこく朝市
24	月		楽碁会	10:00 フラダンス講座
25	火		歌のひろば	
26	水	子育てひろば（9:00）	健康ステップ	14:20 中央っ子下校時見守り（町会連合会）
27	木		お達者雀	13:30 かんたん体操講座
28	金	室内ペタンク	カラオケの会	
29	土			町会対抗ウォーク大会
30	日		カラオケの会（□□）!!おしゃべりタイム	
31	月	ミュージックベル	楽碁会	

令和4年11月前半の予定

1	火		歌のひろば	
2	水		健康ステップ	
3	木	文化の日		
4	金	折り紙講座	健康ひろば/ペタンク	
6	日		カラオケの会（□□）!!おしゃべりタイム	
7	月		楽碁会	9:30 いきいき元気大学

《みんなで一緒に歩こう会》

日時:11月6日(日)午前7時集合
場所:松本城公園(博物館前)
講師:原 義美先生
どなたでも参加できます
お誘いあわせてどうぞ

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です

松本市では健康づくりの取り組みのひとつとして「市民歩こう運動」を推進しています
地元を歩いて地域の魅力を再発見しながら健康づくりに取り組みましょう。

中央ブロックウォーキングマップです！
スマホで読み取ってみてください！

