全戸配布

松本市広報R4-2
発信元/中央地区福祉ひろば事業推進協議会

中央地区 福祉ひろばだより

No.274

令和5年(2023年)年1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〉

あけましておめでとうございます　今年もよろしくお願いいたします　皆さんにとって良い1年になりますようにお祈り申し上げます
※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　判断が難しい場合はお出かけ前にお問い合わせください

2023年　新春の行事

＜新年初顔合わせ会＞

日時：1月5日（木）午前11時から
場所：大手公民館大会議室
皆さんのご参加をお待ちしています(参加費無料)

《折り紙講座》

日時：1月6日(金)午前10時から
次回は2月3日（第1金）の予定です

〈健康ひろば〉

日時：1月6日(金)　午後1時30分から
次回は2月3日（第1金）を予定しています

《ふれあい健康教室》

♦1月17日（火）午前10時から
※いつもと曜日・時間が違いますのでご注意ください

「新春落語会」
出演　林家はな平さん

健康相談・血圧測定ありません

1月のお当番は
町会長　：出井健二さん・北原嗣正さん・山本文彦さん
健康づくり：打木宏子さん・神澤明子さん
民生委員　：荒井忠幸さんです　よろしくお願いします

〈男性ふれあい健康教室〉

「エルダーコンテンツを使って」
ストレッチ＆脳トレなど
1月20日（金）午後4時30分から

＜中央っ子ひろば＞

「ひろば開放日」
1月18日(第3水)９時～
どなたでも利用できます
利用ご希望の方はお問い合わせください

1月のサロン ひろば喫茶

1月12日(木)午後2時～4時
飲み物おかわり自由　100円(お菓子付)
コロナ禍のため　しばらくの間　お当番はお休みとします

《いきいき百歳体操体験会》

1月19日(木)受付：午後1時から
開始：午後1時30分から
場所：2階大会議室

いきいき百歳体操ってなに？

両手・両足首に小さな「おもり」を装着して行う
ゆっくりした動きの筋トレです
この機会に体験してみませんか？

裏面も見てくださいね

令和５年１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	**日**	**元日**		
2	**月**	**振替休日　　1日～3日までひろば・公民館はお休みです**		
3	**火**			
4	水	**仕事始め**		
5	木	**新年初顔合わせ会**		
6	金	**折り紙講座**	**健康ひろば**/ペタンクの会	
8	**日**			
9	**月**	**成人の日**		
10	火	**ひろば企画委員会(9:15)**	歌のひろば	10:30　地区社協・公民館運営委員会
11	水	子育てひろば(9:00)	健康ステップ	14:20　中央っ子見守り(ボランティア部会) 15:00　かかわり隊会議
12	木		**サロン喫茶**/お達者雀	
13	金	室内ペタンク	**スポーツボイス**	
15	**日**		**カラオケの会(￣ロ￣)!おしゃべりタイム**	
16	月	**ぶらっとひろば**	楽碁会	9:30　いきいき元気大学
17	火	**ふれあい健康教室**	歌のひろば	**10:00　新春落語会**
18	水	**子育て支援事業(開放日)**	健康ステップ	15:00　城南あさ市反省会
19	木		**いきいき百歳体操体験会**	
20	金	**縁側の日**(大人のぬりえ)	お達者雀/**男性ふれ健**	16:30　ようこく朝市反省会 18:00　居酒屋公民館
22	**日**		**カラオケの会(￣ロ￣)!おしゃべりタイム**	
23	月		楽碁会	10:00　フラダンス講座 13:30　健康アップ歌唱講座
24	火		歌のひろば	
25	水	子育てひろば(9:00)	健康ステップ	14:20　中央っ子見守り(町内公民館長会)
26	木		お達者雀	13:00　健康ステップ(大会議室) 13:30　かんたん体操コース
27	金	ペタンクの会	カラオケの会	
29	**日**		**カラオケの会(￣ロ￣)!おしゃべりタイム**	
30	月	**ミュージックベル**	楽碁会	
31	火		歌のひろば	

令和５年２月前半の予定

1	水	子育てひろば(9:00)	健康ステップ	
2	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
3	金	**折り紙講座**	**健康ひろば**/ペタンクの会	10:00　防災講座
5	**日**			
6	月	**ぶらっとひろば**	楽碁会	
7	火		歌のひろば	

世代間交流　《やしょうまづくり》

日　時:2月11日(土)　午前10時～
場　所:大手公民館調理室
参加費:無料
お問い合わせお申込みはひろば(39－5168)まで
☆コロナ感染の状況により中止の場合があります