



## ◎健康体操 ぽかとれ



- 対象 芳川地区にお住まいの方優先
- 初回 5月10日(水)10:00~11:30ころ(9月まで月1回)
- 場所 芳川公民館2階大会議室 <https://logofom.jp/f/tKiHF>
- 講師 ぽかぽか芳川の職員さん(地区内のリハビリデイサービス)※1度申込済の方は
- 内容 日常生活を楽しく送るために、さまざまな予防をしましょう。再申込不要です  
「体力づくりの体操」(毎回内容は違います)
- 申込 芳川公民館窓口・電話(Tel58-2034)・申込サイト
- その他 運動のできる服装でお越しください。【持ち物】水分補給用の飲み物

## ◎芳川シニア短期大学

### 全22回。分散型から従来のスタイルに戻ります!

- 対象:どなたでも
- 日にち:5月18日(木)13:30~15:00
- 講師:芳川公民館 柏澤 由紀一 館長
- 内容:同志社再建の父~水崎基一の生涯~
- 申込:当日、昨年参加の方は名簿に○、新規の方は受付で受講用紙に記入



## ◎プレイスクールぽかぽか(事前申込制)

### 親子で一緒に楽しくあそびませんか?

- 対象:親子(未就園児)芳川地区にお住まいの方優先
- 日時:5月29日(月)10:30~11:30
- 講師:百瀬 奈津代先生(Wingまつもと)
- 場所:芳川公民館 2階 大会議室
- 内容:親子で楽しく体を動かすあそび
- 申込:【事前申込】窓口・お電話・申込サイト <https://logofom.jp/f/I3vQn>
- 人数:20組程度
- 持ち物:お子さんとお出かけ用のもの  
※1歳未満のお子さんは保育あり



◇講座の詳細は芳川公民館(58-2034)までお問い合わせください。

メール:yoshikawa-k@city.matsumoto.lg.jp  
(ハイフン)

メールアドレスのQRコードはこちら→



# 芳川 ひろばだより 5月号

事業案内・お問合せなど  
公式LINEからできます→



松本市広報R5-3  
令和5年5月1日第276号

芳川地区福祉ひろば  
事業推進協議会  
☎&Fax 57-0168



**今月は、サークル活動のご紹介です！**

詳しくはひろばへ  
お問合せ下さい

★手芸・虹の会★ 毎月第1、3月曜日 午前9:30～

手芸の好きな人たちが集まって思い思いの作品を作っています。おしゃべりしながら仲間づくりをしませんか？

★ハンドベルの会★ 毎月第2、4火曜日 午後13:30～

音符がよめなくても大丈夫！ハンドベルの音色に癒されてみませんか♪

★芳川囲碁クラブ★ 毎週月曜日 午後13:30～

初心者から有段者まで、どなたでもどうぞ！

★男厨会★ 月1回、不定期(ひろばだよりでご確認ください)

男子厨房に入るべし！を合言葉に、簡単な酒の肴から本格中華まで…男性が和気あいあいとお料理を作る会です。

★マーじゃん開放日★ 月2回(ひろばだよりをご確認ください)

健康マーじゃんを始めませんか？初心者の方のご参加もお待ちしています！

シカセギン  
芳川地区  
イメージキャラクター



## ふれあい健康教室

5月24日(水) 9:30～

★楽しく学ぶ交通安全教室★

申込み不要！

ひろばへお越しください



## 男性の料理教室

5月30日(火) 9:30～

「先生から教わるパン作り」

～あんぱんとバ-コントロールを作り持ち帰ります～

材料費:500円

持ち物:17°ロン、三角巾、マスク、持帰り用タッパ-

※ひろばにお申込みください※

## ぴんころ健康ひろば

5月11日(木) 10:00～

講師 土屋 秀子先生

## 太極拳

5月18日(木)10:00～

※どちらもひろばにお申込みください※



## 井戸端サロン

5月29日(月) 10:00～

「和紙でつくるオリジナルてまり」



ヒノキ材のたまご型の木工品に彩り鮮やかな和紙を貼り合わせます。和テイストのおしゃれなインテリアに♪

参加費:100円(ポイント券は2枚) 定員:20名

申込開始:5月8日(月) 9:00～

## ぽかぽかくらぶ

5月17日(水) 10:00～

\*タッチケアと手作りおもちゃ作り\*

※ひろばにお申込みください※

\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*

## ぽかぽか開放日

5月 12、17(午後)、26日

## ひろば退職職員のご挨拶

コーディネーターとして7年間福祉ひろばでお世話になりました。芳川の皆さんにいろんなことを教わり、芳川の一員として受け入れて頂きました。これからも皆さんの健康としあわせが続くことをお祈りします。ありがとうございました。 白沢 芳里



# 5月の行事予定



| 日  | 曜 | 福祉ひろば TEL&Fax 57-0168               |                  | 公民館<br>TEL 58-2034<br>Fax 85-1057 |
|----|---|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
|    |   | 午前 (9:30~)                          | 午後 (13:30~)      |                                   |
| 1  | 月 | 手芸・虹の会                              | 囲碁               |                                   |
| 2  | 火 | おとなのぬり絵 (10:00)                     |                  |                                   |
| 3  | 水 | 憲法記念日                               |                  |                                   |
| 4  | 木 | みどりの日                               |                  |                                   |
| 5  | 金 | こどもの日                               |                  |                                   |
| 6  | 土 |                                     |                  |                                   |
| 7  | 日 |                                     |                  | 芳川地区ニューススポーツ体験教室                  |
| 8  | 月 |                                     | マーじゃん開放日・囲碁      |                                   |
| 9  | 火 | いきいきデータ転送                           | ハンドベル            | 食育学級、館報編集委員会                      |
| 10 | 水 |                                     |                  | 健康体操ほかとれ※                         |
| 11 | 木 | ぴんころ健康ひろば (10:00)                   | エルダーたいむ (~15:30) | 日本語学級                             |
| 12 | 金 | ゆったりヨガ (10:30) / ほかほか開放日 (~16:30)   |                  |                                   |
| 13 | 土 |                                     |                  |                                   |
| 14 | 日 |                                     |                  |                                   |
| 15 | 月 | 手芸・虹の会                              | 囲碁               |                                   |
| 16 | 火 |                                     |                  |                                   |
| 17 | 水 | ほかほかくらぶ (10:00)                     | ほかほか開放日          |                                   |
| 18 | 木 | 太極拳 (10:00)                         | エルダーたいむ (~15:30) | シニア短期大学※、日本語学級                    |
| 19 | 金 | シネマ ※内容未定 (ひろばにお問合せください)            |                  |                                   |
| 20 | 土 |                                     |                  |                                   |
| 21 | 日 |                                     |                  |                                   |
| 22 | 月 |                                     | マーじゃん開放日・囲碁      |                                   |
| 23 | 火 |                                     | ハンドベル            |                                   |
| 24 | 水 | ふれあい健康教室「交通安全教室」                    |                  |                                   |
| 25 | 木 |                                     | エルダーたいむ (~15:30) | 日本語学級                             |
| 26 | 金 | ベビーマッサージ (10:30) / ほかほか開放日 (~16:30) |                  |                                   |
| 27 | 土 |                                     |                  | ビーチボールバレー&ワンバウンドふらば~るバレー交流会       |
| 28 | 日 |                                     |                  |                                   |
| 29 | 月 | 井戸端サロン (10:00)                      | 囲碁               | プレイスクールほかほか※                      |
| 30 | 火 | 男性の料理教室                             |                  |                                   |
| 31 | 水 |                                     |                  |                                   |



# 6月前半の行事予定

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

|   |   |                                   |                  |               |
|---|---|-----------------------------------|------------------|---------------|
| 1 | 木 | 太極拳 (10:00)                       | エルダーたいむ (~15:30) | シニア短期大学、日本語学級 |
| 2 | 金 | あつまれ! 「手形でアート」 / ほかほか開放日 (~16:30) |                  |               |
| 3 | 土 |                                   |                  |               |
| 4 | 日 |                                   |                  |               |
| 5 | 月 | 手芸・虹の会                            | 囲碁               |               |
| 6 | 火 | おとなのぬり絵 (10:00)                   | 体サポ              | 食育学級          |
| 7 | 水 | シネマ ※内容未定 (ひろばにお問合せください)          |                  |               |