



本郷ひろばだより

2024年4月号

私たちの住んでいる「旧本郷村」は、1974年5月1日（昭和49年）松本市に合併し今年「満50周年」を迎えます。ひろばではその節目を祝い様々な事業を実施していく予定です。どうぞご期待ください！

懐かしい昭和の歌で認知症予防とリフレッシュ



4月24日(水) 9:30~

昨年好評だった相澤東病院近藤先生の「音楽療法」、ご要望に応じて今年もやります！若い頃に流行った懐かしい歌を歌うことで、昔のことを思い出し、脳が活性化され認知症の予防が期待できると言われています。一緒に体験してみませんか♪



講師：近藤清彦氏（相澤東病院 脳神経内科医師）

＜送迎＞ 送迎を希望の方は19日（金）までご連絡を。

＜当番＞ 三才山町会です。町会長、民生委員、健康づくり推進員さん
9時集合でお願いいたします

ふれ健はチャレンジ対象事業
ポイントゲットしよう！

今年度も継続してやりますよ！

《チャレンジカード！》4月より新たにスタート開始！！

いろいろなひろばの事業に参加して、ご褒美をゲットしよう♪（下記の事業が対象です）

- ◆ ふれあい健康教室 ●● 毎月第4水曜日 9:30~（4月24日（水）9:30）
- ◆ メンズ・エクササイズ ●● // 第2水曜日 10:00~（4月10日（火）10:00）
- ◆ のんびりエルダertime ●● // 第1火曜日 10:00~（4月2日（木）10:00）
- ◆ 健康リンパケア ●● // 第2木曜日 10:00~（4月11日（火）10:00）
- ◆ ウォーキング ●● 随時（路線バスの旅・街歩きが対象です）
- ◆ 朝トレ ●● ほぼ毎朝 9:00~



※ひろば事業への参加は6回、朝トレは100回達成で、ランチにご招待いたします！

（メンズ・エクササイズ、健康リンパケア、太極拳は、参加費として100円いただきます。）

青空ひろばカフェ

4月17日(水) 10:30~ 12:15

お茶とお菓子で 100円 メニューはお楽しみに！！

◆申込みは不要です！

＜当番＞三才山・浅間1・2町会です。


町会長、民生委員、健康づくり推進員さん、9時集合でお願いします。※雨天の場合はテント設営ありません




4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	
1	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会 (習字教室)	1:30	社交ダンス
2	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30	ベルの会
3	水	9:00	朝トレ				
4	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会 (カラオケ)	1:30	ゆめクラフト
5	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場 (おしゃべりバー)		
6	土						
7	日						
8	月	9:00	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談		
9	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
10	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	音楽隊自主練
11	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
12	金	9:00	朝トレ			1:30	碁遊会 (碁)
13	土						
14	日						
15	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会 (習字教室)		
16	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
17	水			10:30	青空ひろばカフェ		
18	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会 (カラオケ)	1:30	ゆめクラフト
19	金	9:00	朝トレ				
20	土						
21	日						
22	月	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	社交ダンス
23	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳 <small>P1:30~ 職員研修</small>
24	水	9:00	朝トレ	9:30	ふれ健		
25	木	9:00	朝トレ	9:00	晴れたらお散歩 (要申込み)		
26	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊 (合奏教室)	1:30	碁遊会 (碁)
27	土						
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	9:00	朝トレ				



晴れたらお散歩



4月25日(木) 9:00集合



「朝トレ」してから出かけます(雨天決行)

陽気も良くなって来たけど1人でお出かけするのはちょっと!? そんな時はひろばに来てみない?

見慣れた場所も、みんなとゆっくり歩いてみると新しい発見があるかも

ゴールは湯の原温泉にある「SEIRO」、ランチしてから帰ります!(13時半頃)

片道約3km、往復約2時間以上歩きます。歩きやすい格好で来てください。

定員:先着16人、参加費:1,400円(食事代) 申込み:12日(金) ひろばまで(46-1168)