

2月の行事予定

温まりに来ませんか。

あれこれそれ 友とおしゃべり 充分楽し ⇒東部の縁側 ひろば喫茶へ

つまづいて 何があったか 確かめる ⇒各健康教室へ

知る顔も 知らない顔も 皆友に ⇒福祉ひろば 東部公民館へ

日		月		火		水		木		金		土		
5		6	子育て支援 10:00~12:00	7		8	ミュージックベル (ハンドベル)	9		10	雀友会 (麻雀)	11	節分 豆まき大会 13:00~15:00	
					男の太極拳 13:30~14:30				体力づくり林ター 集会 13:30~				建国記念の日	
12		13	ふれ健(葭町) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~	14	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	15		16		17	花札 9:30~11:00 活動班学習会② 14:00~	18		
			活動班学習会① 18:00~19:00		ニュースポーツ大会 13:30~		ひろば喫茶 13:30~16:00				雀友会 (麻雀) 町会長会⑪ 16:00~			
19		20	東部の縁側 10:00~16:00 活動班学習会③ 18:00~19:00	21	スパイス講座 10:00~11:00	22	ミュージックベル (ハンドベル)	23	天皇誕生日	24	施設クリーニング 人権バスター視察 8:00~	25		
											雀友会 (麻雀)			
26		27	ILダ-健康教室 (葭町) 10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00	28	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 活動班学習会④ 18:00~19:00	3月の行事予定						16	木	企画委員会 13:30~
						2	木	地域ケア会議 13:30~			17	金	花札 9:30~	
						6	月	子育て支援 10:00~			20	月	東部の縁側 10:00~	
						7	火	男の太極拳 13:30~			27	月	ILダ-健康教室 10:00~ なんでも相談 13:30~	
						10	金	男のふれ健 10:00~			28	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	
						13	月	早春コンサートとカレー会 10:00~			31	金	施設クリーニング	
						14	火	懐かしの歌謡曲 10:00~						
						15	水	ひろば喫茶 13:30~						

- ふれあい健康教室●男のふれ健
 - ひろば喫茶●ILダ-健康教室の当番は 葭町です。
- よろしくお願いします。



お薬なんでも講座

「くすり常識 ウソ? ホント?」

2月2日(木) 13:30~14:30

(大手コトブキ薬局)

講師 小笠原 博之さん



毎日使用している薬を本当に正しく使用できているでしょうか。お薬の専門家である薬剤師が最近の話題も踏まえてお話します。参加費 無料。申し込みも不要です。ぜひ、お話を聞きにひろばに寄ってみませんか。

子育て支援

「ママフィットと豆まき」

2月6日(月) 10:00~12:00

講師 西山 知花さん



3月の子育て支援は 開放日

「折り紙」しましろう

3月6日(月) 10:00~12:00

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

男の太極拳 女性も可

2月7日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

太極拳とは中国古来の養生法の一つです。

持ち物 水分 タオル

参加費 無料



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



2月10日(金) 10:00~11:30

肩・首・背中のコリ取りストレッチ2

◎水分とタオルをお持ちください

3月でお悩みの方、ストレッチで楽になってみませんか

ふれあい健康教室

交通安全教室



2月13日(月) 10:00~11:30

講師 長野県交通安全教育支援センター

松本市自転車推進課

チャレンジ号 自転車シュミレータ

自転車運転時の危険予測能力と安全意識の向上を図る事ができます。

ぜひ体験しに来ませんか。

◎保健師相談 ◎包括支援センターからのお知らせ

◎水分をお持ちください

2月の担当町会は葭町です



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



懐かしの歌謡曲

2月14日(火)10:00~11:30

2月28日(火)10:00~11:30

◎28日はアマチュアギター奏者による生演奏会があります。聞きに来てみませんか。

水分をお持ちください



ひろば喫茶

2月15日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

ILダ-で歌声喫茶



寄って
きましょ

花札

2月17日(金) 9:30~11:00

寒中修行に来ませんか



東部の縁側

ときどきっミシンカフェ



2月20日(月) 10:00~16:00

温かいひろばで、おしゃべりしながら
手仕事を楽しみませんか。

エルダー健康教室

2月27日(月)10:00~11:30

音楽健康指導士とレクリエーション協会員による、エルダー生活機能改善機器を使用した体操・脳トレを行います。

水分をお持ちください



なんでも相談

2月27日(月)13:30~15:00

地域づくりセンター、生活支援員、ひろばの職員等が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします。お気軽にご相談ください。

