

今井地区福祉ひろばだより 3月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和5年3月1日 第264号 認定符号 松本市広報 R4-2

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

日の入りも遅くなりだんだんと春の訪れを感じるようになりました。春と言えば卒業式。今井公民館の入口に今井小卒業生への寄せ書きの紙があります。ぜひメッセージを書いて皆さんで見送りましょう！



ふれあい健康教室 「フレイル予防講話」



出張販売inふれ健

日時：3月9日(木) 9:30

時間：11:00~12:00

場所：今井公民館談話室

ふれ健に参加されなくてもお買い物だけでも大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください。

場所：今井公民館東館2F

先月に引き続きフレイル予防として「栄養とお口のおはなし」をおききします。どうやら今井地区は口腔が弱いとのこと…。予防するためにも、ぜひご参加ください！

・森のこびと

お弁当…500円 パン…100円～

お菓子(琥珀糖、クッキーなど)…100円～



出張ふれ健 北耕地町会

日時：3月6日(月) 13:30

町会の公民館へおじゃまします
詳細は回覧をご覧ください

要申込

みつろうリップとハンドクリーム作り

日時：3月17日(金) 10:00

申込み締切:3月13日(月)

講師：みつろう工房 参加費：300円

定員：10組程度(各回2組まで) 各回30分を想定しています

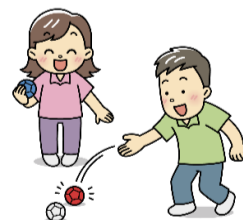
保湿効果の高いみつろうとホホバオイルを使ってクリームを作ります。

お子さんと一緒に参加もOKです！また、申込みの際にご都合の良い時間をお伝えください。乾燥しがちな季節にいかがでしょうか？ぜひご参加ください！

生活支援員共催

ボッチャ体験会

日時：3月23日(木) 10:00~12:00



場所：今井地区体育館 講師：長野県障がい者スポーツ協会

パラリンピックで更に話題になったボッチャ、体験してみませんか？

どなたでもご都合の良い時間にご参加いただけます！

歌声喫茶開催！

日時：3月2日(木) 13:30

参加費無料・申込み不要

場所：今井公民館東館2F

フォークグループ「ぽこ・あ・ぽこ」さんの生演奏で歌いましょう！

今回はフラダンスサークル「プアメリア」さんのダンスもありますよ！



春帽子ブルードと決めてウオーキング

空に向け活を入れたり冬薔薇

葱坊主俳句会

〽如月の句会より〽

中垣のりお

上條和香

3月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	水			
2	木	りんごサークル (10:00)	歌声喫茶 (13:30)	
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	JAヘルダー出張のため職員不在	出張ふれ健北耕地町会 (13:30)	
7	火		ちびっこ英語サークル (16:15)	スポーツボイス (18:30)
8	水	今井を学ぶ会<東館> (9:30)		
9	木	ふれあい健康教室<東館2F> (9:30)	カーペット交換のため、終日利用不可	
10	金		ふきぼこの会 (13:00)	歌留多の会 (19:00)
11	土		フラダンス教室 (13:30)	
12	日			
13	月	エンジョイエルダー (10:00)		
14	火	俳句の会 (9:30)	ちびっこ英語サークル (16:15)	
15	水	りんごサークル (10:00)		
16	木			
17	金	みつろうリップ& ハンドクリーム作り (10:00)		
18	土		フラダンス教室 (13:30)	
19	日			
20	月		ふきぼこの会 (13:00)	
21	火			スポーツボイス (18:30)
22	水	今井を学ぶ会 (9:30)		
23	木	いきいき健康ひろば (9:30) ポッチャ体験会 (10:00)		
24	金		ひろば喫茶 (13:00) 職員研修のため職員不在	
25	土			
26	日			
27	月			
28	火	エンジョイエルダー (10:00)		
29	水	まつようクラブ (10:00)		
30	木			
31	金			

ご利用の皆様へ
 ・ 新型コロナウイルスの感染状況により事業は中止・変更になる場合があります
 ・ 手指の消毒、マスクの着用をお願い致します

令和5年度4月2週目までのひろば事業 13日(木)ふれあい健康教室 9:30



りんごサークル

2日(木) 10:00 アルバムづくり (福祉ひろば)
 持ち物: 写真、はさみ、のり、ペンなど

15日(水) 10:00 お別れ会 (福祉ひろば)

毎月開催

寒さに負けずに!

エンジョイ
エルダー!

日時: 3月13日(月) 28日(火)
 10:00~11:30

映像と音楽を使った体操、脳トレで身体と頭を動かしましょう!

お話ししよう

ひろば
喫茶

日時: 3月24日(金)
 13:00~16:00

コーヒー・紅茶 (お菓子付き) ... 100円
 お抹茶 (お菓子付き) ... 200円



※松本圏域の感染警戒レベル5以上で開催中止



ひろばまで来られない方には送迎ボランティア「信濃会」もあります!ご利用の際は参加したい事業の前日までにご連絡ください。