

回 覧

令和5年



庄内地区

福祉ひろばだより

松本市広報 R4-3

庄内地区福祉ひろば

事業推進協議会

TEL 27-8373

5月 ひろばの集い

👉 指の病気 etc.

日 時：5月17日（水曜日）

午後1時30分～

講 師：岡村 律子 先生

◆気になる手指の症状をやさしく解説します。



5月 ふれあい健康教室

良い睡眠の為の健康管理

日 時：5月22日（月曜日）

午前9時30分～

講 師：南信ヤクルト 百瀬さん

◆睡眠と腸内環境のお話です。



<らくらく立ち座り体操>

日 時：5月23日（火曜日）

午後：1時30分～

※ひざ痛予防運動がリニューアル!

詳しい内容は別紙回覧をご覧ください



★ゴミOGOGO!GO!活動ひろめ隊交流会★

日 時：5月29日（月曜日）

午前：9時30分～

持ち物：軍手・ビニール袋等

※ひろば周辺のゴミ拾いを行います。

多くのご参加をお待ちしています。



■上記の事業や裏面の★のついた事業は、送迎も行っています。事前にお申込みください。☎27-8373

新職員紹介

よろしくおねがいします!

*庄内地区公民館館長

梶山 三男

*中央南地域包括支援センター

川村 明美さん

初夏のお散歩ウォーキング

千鹿頭池&日本ラジオ博物館

ひろばでランチ



新緑の千鹿頭池を散策した後は、令和2年に筑摩に移転した日本ラジオ博物館を訪ねます。懐かしいラジオを見て楽しみ、その歴史を学んでみませんか?

日 時：5月30日（火曜日）

定 員：10名

参 加 費：1000円

(昼食代を含む)



★小雨決行★

※申込み〆切：5月19日（金曜日）

参加者募集

<行 程>

9:15 受付・ストレッチ体操

9:30 ひろば発

10:00 千鹿頭池到着

散策（約15分）

10:15 千鹿頭池発

10:30 日本ラジオ博物館着

解説・見学（約45分）

11:15 日本ラジオ博物館発

11:30 ひろば着

休憩・昼食

12:30 解散







庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー

お散歩ついでにひろばを覗いてみませんか？初めての方も大歓迎です、お待ちしております。

月	火	水	木	金
1 卓球 9:30~11:30 やんちゃくらぶ お休み	2 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	3 憲法記念日 お休み 	4 みどりの日 お休み  	5 こどもの日 お休み 
8 卓球 9:30~11:30 『お花のハンキングバスケット』を作しましょう。	9 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 ★ものづくり講座	10 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操 いきいき健康ひろば	11 関係役員の皆様出席をお願い致します。 13:30~ 庄内地区福祉ひろば定期総会	12 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会 13:30~15:30 ★さわやか健康クラブ
15 卓球 9:30~11:30 10:00~11:00 ★やんちゃくらぶ	16 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	17 卓球 9:30~11:30 指の病気etc.ぜひ参加ください。 13:30~15:30 ★ひろばの集い	18 9:30~ プラザ利用 13:30~15:30 ゆう花の会	19 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)
22 健康は良い眠りから 9:30~11:30 ★ふれあい健康教室 14:00~ JTRC会議	23 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:00 ★らくらく立ち座り体操	24 卓球 9:30~11:30  13:30~16:00 カラオケ	25 9:30~10:30 ★エルダーやるだー♡	26 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会
29 卓球 9:30~11:30 9:30~ ★ゴミOGO!GO!活動ひろめ隊 参加してみませんか？	30 健康は足腰から!! 9:30~ ★お散歩ウォーキング お散歩しながらラジオの事を学びませんか？	31 卓球 9:30~11:30 9:00~11:00 歩こう会	6/1  13:30~15:30 ゆう花の会	6/2 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)

お知らせ
 掲載されている事業・サークルは状況により中止・延期になる場合があります。不明な点等お問い合わせはひろばまでお願い致します。
 27-8373

(★印は) ひろば事業です。
 ★ふれあい健康教室
 ★らくらく立ち座り体操
 ★エルダーやるだー♡
 ★ひろばの集い他
 初めての方も大歓迎参加お待ちしております。

★お散歩ウォーキング
 5月30日に『お散歩ウォーキング』を行います。申込み〆切5月19日です、お早めに申込みください。詳細は表面参照ください。
 27-8373

回 覧

ひざ痛予防運動が新しくなります！

らくらく立ち座り体操

参加者募集

最近歩くのが遅くなった
みたい・・・

階段の上り下りが不安・・・

運動不足かしら・・・

↑そんな不安がある方に・・・



日 時:5月23日(火曜日)

13時30分～15時

(毎月第4火曜日(午後)に開催)

場 所 庄内地区福祉ひろば

講 師 体力づくりサポーター・健康づくり課

持 ち 物 水分・汗拭きタオル2本

※運動のできる服装でご参加ください。



階段の上り下りやちょっと歩いたりするのに不安はありませんか？

楽しい毎日に丈夫な足腰は不可欠です！！

簡単な脳トレやストレッチ体操、無理のない筋トレを体力づくりサポーターの皆さんがお手伝いしてくれます。

詳しい内容についてはひろばへお問合せください。

庄内地区福祉ひろば

担当：丸山・宮川・山寺

電話・FAX：(0263) 27-8373