

第三地区福祉ひろば・社会福祉協議会



第三ひろばだより



令和5年5月1日 No. 288



<p>ふれあい健康教室 健康 歩き方講座 ウォーキングで健康になろう 姿勢・きれいな歩き方を覚えましょう</p> <p>日 時 5月17日(水曜日)13:30~ 場 所 第三地区公民館大会議室 講 師 降幡 俊一氏 (NPO法人熟年体育大学リサーチセンター)</p> <p>疲れやすくなるのは年齢による筋肉の衰え 筋肉を増やして体力アップさせましょう ふれあい健康教室はどなたでも参加できます ※お茶1本プレゼント ※当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント 5月の当番町会:埋橋・日の出町・おたすけ隊</p> 	<p>今年第三地区担当の職員をご紹介します</p> <table border="0"> <tr> <td>第三地区地域づくりセンター長</td> <td>窪田 直美</td> </tr> <tr> <td>第三地区公民館長</td> <td>武井 保典</td> </tr> <tr> <td>第三地区公民館主事</td> <td>深澤 佐恵</td> </tr> <tr> <td>第三地区生活支援員</td> <td>三澤 和代</td> </tr> <tr> <td>健康づくり課 保健師</td> <td>宮田 由希</td> </tr> <tr> <td>東部地域包括支援センター</td> <td>寺岡 祥子</td> </tr> <tr> <td>松本市社会福祉協議会</td> <td>細野 邦子</td> </tr> <tr> <td>トライあい・松本(人権共生課課長補佐)</td> <td>北平 知子</td> </tr> <tr> <td>トライあい・松本(人権共生課)</td> <td>吉島 和子</td> </tr> <tr> <td>第三地区公民館事務</td> <td>江上 香代</td> </tr> <tr> <td>第三地区公民館事務</td> <td>清水 麻紀子</td> </tr> <tr> <td>第三地区福祉ひろば</td> <td>大谷 玲子</td> </tr> <tr> <td>第三地区福祉ひろば</td> <td>清井 めぐみ</td> </tr> </table>	第三地区地域づくりセンター長	窪田 直美	第三地区公民館長	武井 保典	第三地区公民館主事	深澤 佐恵	第三地区生活支援員	三澤 和代	健康づくり課 保健師	宮田 由希	東部地域包括支援センター	寺岡 祥子	松本市社会福祉協議会	細野 邦子	トライあい・松本(人権共生課課長補佐)	北平 知子	トライあい・松本(人権共生課)	吉島 和子	第三地区公民館事務	江上 香代	第三地区公民館事務	清水 麻紀子	第三地区福祉ひろば	大谷 玲子	第三地区福祉ひろば	清井 めぐみ
第三地区地域づくりセンター長	窪田 直美																										
第三地区公民館長	武井 保典																										
第三地区公民館主事	深澤 佐恵																										
第三地区生活支援員	三澤 和代																										
健康づくり課 保健師	宮田 由希																										
東部地域包括支援センター	寺岡 祥子																										
松本市社会福祉協議会	細野 邦子																										
トライあい・松本(人権共生課課長補佐)	北平 知子																										
トライあい・松本(人権共生課)	吉島 和子																										
第三地区公民館事務	江上 香代																										
第三地区公民館事務	清水 麻紀子																										
第三地区福祉ひろば	大谷 玲子																										
第三地区福祉ひろば	清井 めぐみ																										
<p>男のふれあい健康教室 農林水産省お薦めレシピを作りました</p> <p>茎までおだなく使って!ブロッコリー餃子他 ♪春の旬の食材を使ってお弁当を作りましょう♪</p> <p>日 時 5月26日(金)10:00~ 場 所 トライあい・松本 料理実習室 講 師 小澤 ツギ子氏</p> <p>参加費 無料(お弁当の容器はひろばで用意します) 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き・マスク着用 ※お弁当はお持ち帰りになります 申し込みはひろばまで(5月20日締め切り)</p>   	<p>絵手紙</p> <p>日 時 5月16日(火)13:30~ 題 「ありがとう!!」感謝を伝えよう どなたでもお気軽にご参加ください</p> <p>いつも ありがとう</p>  <p>おひさまキッズ(子育て支援) 親子で遊ぼう</p> <p>日 時 5月11日(木)10:00~ 場 所 第三地区福祉ひろば ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう</p> 																										
<p>☆☆日帰りバス ウォーキング・ひろば公民館共催事業☆☆</p> <p>北アルプスを一望する高山植物園へ空中散歩!</p> <p>☆白馬五竜☆シモツケ草・カライト草・コマクサ・ヒマラヤの青いケンに出逢うことができます 自然の中をウォーキングし、ゴンドラで気軽に北アルプスの絶景を見たり珍しい高山植物に出逢えます</p> <p>日 時 7月14日(金)第三地区福祉ひろば前 集合8:05 出発8:15 (帰着16:00頃を予定しておりますが道路の混雑状況により遅れることもあります)</p> <p>参加費 3800円(交通費・ゴンドラ代・高山植物園入園料・昼食代・デザート付き・保険など・飲み物1本付き)</p> <p>申込み 6月30日(金)までに参加費を添えてお申し込みください</p> <p>定 員 30名(定員になり次第締め切り)</p> <p>持ち物 帽子・サングラス(必要な方)・雨具(天候により)・上着(気候により) ウォーキングしやすい靴や服装でご参加ください 飲み物は各自でお持ちください</p>   																											



《 5 月 の 予 定 表 》



☆はひろば事業

日(曜日)	内容 ・ 時間	日(曜日)	内容 ・ 時間
1(月)	13:00 ☆健康麻雀 (すずめの会)	16(火)	13:30 ☆絵手紙
2(火)		17(水)	13:30 ☆ふれあい健康教室 第三地区公民館大会議室
8(月)	13:00 ☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館		
9(火)	10:00 あじさいの会	18(木)	13:30 写真同好会
	13:30 ☆カラオケ倶楽部		
10(水)	9:30 ☆いきいきデータ転送	19(金)	10:00 ☆さわやか太極拳 13:30 民踊レクダンス 18:00 第三地区社会福祉協議会定期総会 19:00 ひろば事業推進協議会定期総会
	13:30 民児協定例会		
11(木)	10:00 ☆子育て支援 おひさまキッズ		
	13:30 ☆切り絵		
12(金)	10:00 ☆さわやか太極拳	22(月)	13:00 ☆健康麻雀 (すずめの会)
	13:30 もえぎ会		
15(月)	10:00 ☆体力づくりサポーター (関係者のみ)	23(火)	9:00 センター定例会 10:00 あじさいの会 13:30 ☆カラオケ倶楽部
	13:30 ☆童謡唱歌を歌おう会		
	13:00 ☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館	24(水)	
	16:00 第三地区支援企画会議	25(木)	
		26(金)	10:00 ☆男のふれあい健康教室
		29(月)	19:00 まちづくり協議会総会
		30(火)	
		31(水)	



《 6 月 の 予 定 表 》

1(木)	10:00 ☆子育て支援 おひさまキッズ	5(月)	13:00 ☆健康麻雀 (すずめの会)
2(金)	10:00 ☆さわやか太極拳	6(火)	

《予告》7月のふれあい健康教室 第三地区を一緒に歩きましょう♪

7月19日(水)に松本市民芸術館の中を散策し、石井味噌の工場見学をします。お昼は希望者のみ北アルプス御膳(1200円)をひろばで予約承ります。詳細は6月のひろばだよりをご覧ください。

