

# ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会  
福祉ひろば<直通> TEL 33-0168  
公民館 <代表> TEL 39-0701

R5. 5. 1 第369号

yasuhara@fukushihiroba.com

感染症の影響により突然の予定変更や休止もあります。迷われたら上記番号までお電話ください。

ふれあい健康教室 5月16日(火) 13:30~



## 「テレビ機敷から見る大相撲」

皆さんお楽しみ、大相撲5月場所が始まりますね  
日本の相撲の歴史や仕組みについてお話いただきます



講演 / 杉山 克巳さん <プラチナサポーターズ松本> 保健師に健康相談ができます



## ウォーキング

5月1日(月) 10:00~  
「玄向寺へ行きましょう」

## 子育ての集い

「おやこ体操」 5月2日(火)  
10:30~



指導/西沢 啓子先生



「紙コップ工作」 5月23日(火)  
10:30~

お茶カフェ「あさば野」  
5月12日(金) 11:00~

安原焙煎コーヒーと  
柏餅で150円です



「もの忘れ相談会は 13時半~15時まで」  
対応/中央北包括支援センター

手まり講座  
5月9日(火) 13:30~

持ち物 メガネ・お針箱

指導 / 井出 房子さん



## 手芸の時間

5月18日(木) 13:30~  
「ふっくら鯉のぼり」



持ち物 メガネ・お針箱 参加費300円

手芸好きな方、ふらっと覗いてくださいね♪

## リズムで脳の活性化♪

5月15日(月) 10:00~

指導 / 小林 美穂先生



大人のぬり絵は5月18日(木) 10:00~  
あさばの映画観賞会5月25日(木) 13:30~  
「土を喰らう十二ヵ月」を上映します

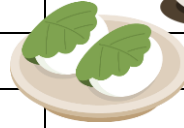
いきいき百歳体操は 毎週水曜 9:30~  
5月10日・17日・24日・31日

ひろば事業のお問合せは 33-0168 までお電話ください

## 5月ひろば事業の予定



日	曜	午前 10:00~	午後 1:30~
1	月	ウォーキング	詩吟
2	火	10:30~おやこ体操	
3	水	祝日(憲法記念日)	
4	木	祝日(みどりの日)	
5	金	祝日(こどもの日)	
8	月		体操
9	火	ヨガ教室	手まり講座
10	水	9:30~いきいき百歳体操	13:15~カラオケ・13:30~短歌(講義室)
11	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
12	金	<b>お茶カフェ「あさば野」 11:00オープンです</b>	
15	月	リズムで脳の活性化♪	詩吟
16	火	ひろば企画会議	ふれあい健康教室「テレビ機敷から見る大相撲」
17	水	9:30~いきいき百歳体操	
18	木	大人のぬり絵	手芸の時間「ふっくら鯉のぼり」
19	金		ミュージックベル
22	月	ヨガ教室	体操
23	火	子育ての集い「紙コップ工作」	
24	水	9:30~ピンキラ安原・いきいき百歳体操	13:15~カラオケ
25	木	館内清掃日	あさばの映画観賞会「土を喰らう十二ヵ月」
26	金		安原井戸端・デジカメ百景
31	水	9:30~いきいき百歳体操	



好評!懐メロ歌謡  
「歌えば花咲く  
奇跡の薬丸」  
カラオケ会員募集中!

## 令和5年6月初めの予定

1	木	手芸の時間	
2	金		ミュージックベル
5	月	ウォーキング	詩吟



### 「带状疱疹ワクチン接種費用の一部補助」が始まりました!

R5年4月から、**50歳以上**の市民の方を対象に、带状疱疹ワクチン接種の一部補助が始まりました。ご希望の方は、保健センターや市役所健康づくり課窓口へお申し込みください。詳細は、地区担当保健師あるいは健康づくり課 電話 34-3217 へお問い合わせください。



安原地区の  
担当保健師と  
なりました  
高野久美子です。  
よろしくお願いします。