



本郷ひろばだより

2023 年 6 月号

ふれ健
ふれあい健康教室

年に 1 度のフレイル健診

～今の自分の様子を確認してみよう～

6 月 28 日 (水) 9:30～

担当：松本市健康づくり課、 協力：体力づくりサポーターさん



握力計



血圧やパタカ測定等、簡単な体力測定を行います。今年の自分はどんなかな？

6 月は健診、7 月は予防講話と、フレイル予防連続講座です。(もちろん 1 回でも OK!) 血圧測定

<送迎> 送迎を希望の方は、早めにご連絡を。 ◆茶話会はありません。水分を 忘れずに

<当番> 水汲町会です。町会長、民生委員、健康づくり推進員さん 9 時集合でお願いいたします



青空ひろばカフェ

6月21日(水) 10:30～12:15

お茶とお菓子で 100 円、申込み不要

<当番> 浅間 2・3・4・5 町会です

町会長、民生委員、健康づくり推進員さん

9 時半集合でお願いいたします。

※雨天の場合はテント設営ありません。




いよいよ開始♪

ミュージックベル教室

1 回目：6 月 6 日 (火) 13:30

2 回目：6 月 20 日 (火) 13:30

今月から 10 回講座で始まります。体験会に参加されていない方も大丈夫。先生に 1 から教えていただきます。 参加費：100 円



ひろば恒例!

白馬五竜高山植物園ウォーキング

7 月 7 日 (金) 8:15 ひろば前 集合 バス出発 8:30 ～ ひろば帰着 16:30 頃

初夏の白馬五竜はお花がいっぱい！ 雄大な北アルプスの山々が展望できる自然遊歩道をゆっくり歩きます。お昼はガレットバイキング♪ 目の前で焼き上げるガレットや地産地消の具材のメニューを、お好きなだけご堪能ください！

◆定 員：30 名 ◆参加費：4,400 円 (バス、昼食、 Gondola、リフト代金 他)

◆申込み：6 月 5 日 (月) 9 時～ (来館 or 電話 46-1168 で)

◆集 金：7 月 3 日 (月) までに、ひろばに直接ご持参ください。(集金をもって申込み完了とします)

ヤッホー!



のんびりエルダータイム

6 月 22 日 (木) 10:00～

今月は都合により日程が変更になっています！

みんなで一緒に、楽しい 1 時間を過ごしましょう♪

◆申込不要・どなたでも参加 OK



メンズ・エクササイズ

6 月 14 日 (水) 10:00～

お馴染み、松本寿行先生の貯筋体操です！

筋肉はいくつになっても貯まります。参加費：100 円

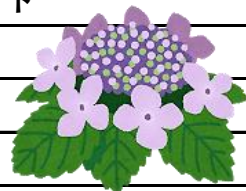
さあ 今日からコツコツ 貯筋！貯筋！



6月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
2	金	9:00	朝トレ				
3	土						
4	日						
5	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会（習字教室）	1:30	社交ダンス
6	火	9:00	朝トレ			1:30	ミュージックベル教室
7	水	9:00	朝トレ	10:00	布美の会（手芸）	1:30	JTRCいきいきデータ転送
8	木	9:00	朝トレ	10:00	出前サロン（洞）	1:30	スマホサロン
9	金	9:00	朝トレ			1:30	碁遊会
10	土			9:15	スポレク大会（要申込）		
11	日						
12	月	9:00	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	体力づくりサポーター研修会
13	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
14	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	音楽隊自主練
15	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会（カラオケ）	1:30	ゆめクラフト
16	金	9:00	朝トレ	10:00	おしゃべりサロン		
17	土						
18	日						
19	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会		
20	火	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	ミュージックベル教室
21	水			10:30	青空ひろばカフェ		
22	木			9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム
23	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊（合奏教室）	1:30	碁遊会
24	土						
25	日						
26	月	9:00	朝トレ	10:00	たですみれ（短歌）・布美の会	1:30	社交ダンス
27	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
28	水			9:30	ふれ健「フレイル健診」		
29	木			9:00	朝トレ		
30	金	9:00	朝トレ				



7月前半の予定



3	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
4	火	9:00	朝トレ			1:30	ミュージックベル教室
5	水	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	JTRCいきいきデータ転送
6	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
7	金			8:15	白馬五竜高山植物園バスウォーキング（要申込み）		
				10:00	ハーネスの会		