

回 覧

令和5年



庄内地区 福祉ひろばだより

松本市広報 R5-3

庄内地区福祉ひろば

事業推進協議会

TEL 27-8373

ひるまえシネマ



(DVD 上映会：公民館共催)
日 時：6月12日(月曜日)
午 前 9時30分～
上映作品についてはひろばへ
お問合せください。

6月 ひろばの集い 松本山雅健康教室

日 時：6月21日(水曜日)
午 後 1時30分～

講 師：松本山雅 FC

※ガチャさんも来ます！



©2011 YAMAGA

6月 ふれあい健康教室 日常生活がスムーズに行える為の ストレッチ&筋膜リリース

日 時：6月26日(月曜日)

午 前 9時30分～

講 師：オリビア(大池 育江)先生

持ち物：タオル

★エルダーやるだー！★



日 時：6月22日(木曜日)

午 前 9時30分～

<らくらく立ち座り体操>

日 時：6月27日(火曜日)

午 後 1時30分～

続けることで、効果があります！

ものづくり講座 《参加者募集》

草木染を楽しもう 玉ねぎの皮で染めるストール

日 時：7月10日(月曜日)午後1時30分～

講 師：丸山 邦江 先生

定 員：10名 参加費：1,500円

持ち物：バケツ、長めのゴム手袋、タオル2、3枚

汚れてもいい服装

★申し込み受け付け期間：6月12日(月)～6月30日(金)

★可能な方は前日午前中までに、玉ねぎの皮(2、3個分)
をひろばまでご持参ください。

大判の涼しげなストールです。きれいな色に染まりますよ。





庄内地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

月	火	水	木	金
5 卓球 お休み 10:00~12:00 ★やんちゃくらぶ	6 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ)	7 卓球 9:30~11:30	1 13:30~15:30 ゆう花の会	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)
12 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 ★ひるまえシネマ	13 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ)	14 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操	8 13:30~15:30 ゆう花の会	9 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
19 卓球 9:30~11:30 10:00~12:00 ★やんちゃくらぶ	20 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ)	21 卓球 9:30~11:30 ガチャさんと一緒に山雅健康教室、お楽しみに!	15 9:00~ プラザ利用 13:30~15:30 ゆう花の会	16 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)
26 9:30~11:30 ★ふれあい健康教室 日常生活をスムーズに行いたいですね、お楽しみに!	27 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ)	28 卓球 9:30~11:30 足腰元気でいたいですね。参加お待ちしております。	22 9:30~10:30 ★エルダーやるだー♡	23 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会
★らくらく立ち座り体操	13:30~15:00	13:30~15:00 ★ひろばの集い	29 9:00~11:00 歩こう会	30 卓球 9:30~11:30

7月の行事予定

3 卓球 9:30~11:30 10:00~12:00 やんちゃくらぶ 13:30~ 三役会	4 9:30~10:30 高齢者体操	5 卓球 9:30~11:30 10:00~12:00 出前ふれ健『筑摩東町会』 13:30~16:00 カラオケ	6 13:30~15:30 ゆう花の会	7 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 10:00~12:00 出前ふれ健『筑摩町会』 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



お知らせ

『出前ふれあい健康教室』を再開いたしました。筑摩東町会 7月5日 筑摩町会 7月7日 予定です。詳しくは町会回覧をご覧ください。

お願い

7月10日『ものづくり講座』草木染は申し込みが定員になり次第〆切としますのでよろしくお願いたします。詳しくは表面を参照ください。

