

# 今井地区福祉 ひろばだより 5月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和5年5月1日 第266号 認定符号 松本市広報 R5-3

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

緑が輝く時期になりました。お散歩や農作業の合間の休憩にでもひろばへ寄ってみませんか？



## ふれあい健康教室 「体げんき体操」



講師：山田 美由紀先生 (スポーツトレーナー)

日時：5月11日 (木) 9:30

場所：今井公民館東館2F

今月のふれ健は体が元気になるように体操をします。  
転倒予防や痛みの改善などに効果のある運動です。  
音楽と一緒に楽しく運動しましょう！  
ご参加お待ちしております。

送迎もぜひご利用ください！

## 出張販売inふれ健

時間：11:00~12:00

場所：今井公民館談話室  
ふれ健に参加されなくてもお買い物だけでも  
大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください。

### ・森のこびと

お弁当…500円 パン…100円～

お菓子(琥珀糖、焼菓子等)…100円～



## 第4回お灸講座「女性の症状セルフケア」

日時：5月31日 (水) 13:30

参加費：200円 定員：8名

講師：鍼灸師 齋藤恵美子先生 (ナッラーレ鍼灸あづみ野)

申込締切：5月22日 (月)



生理痛や更年期障がいなどに悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？  
今回のお灸講座も引き続き齋藤先生にお越しいただき、女性の症状をセルフケア  
できるよう学びます！ 更に前回も好評だった「もぐさマスク」を作ります。

### 🚗 送迎サービスのすゝめ

気になることをひろばがやっている  
けれどひろばまで遠くて行けない、  
車がない、そんな皆さんのために**送迎**  
**ボランティア「信濃会」の送迎サービス**  
があります。**裏面の予定に車のマークが**  
**ある事業**は利用することができます。  
事前にひろばまでご連絡いただければ  
お迎えに伺いますので、ぜひお気軽に  
ご利用ください！

### 楽しく身体を動かす日



日時：5月18日 (木) 23日 (火)

10:00~11:30

映像と音楽を使った体操、脳トレで身体と  
頭を動かしましょう！

### ひろば喫茶

日時：5月26日 (金)

13:00~16:00






コーヒー・紅茶 (お菓子付き) …100円  
お抹茶 (お菓子付き) …200円




葱坊主俳句会  
卯月の句会より  
花は柔に別れし人のまたひとり  
おこひるの真ん中にいて桃の花

田中悦郎  
花園幸子

## 5月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	月			
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	俳句の会（9：30）		
10	水	今井を学ぶ会（9：30）		
11	木	<u>ふれあい健康教室&lt;東館2F&gt;（9：30）</u> 		
12	金		ふきぼこの会（13：00）	歌留多の会（19：00）
13	土		フラダンス教室（13：30）	
14	日			
15	月	りんごサークル（10：00）		
16	火			スポーツボイス（18：30）
17	水			
18	木	<u>楽しく身体を動かす日（10：00）</u> 		
19	金		ふきぼこの会（13：00）	
20	土		フラダンス教室（13：30）	
21	日			
22	月			
23	火	<u>楽しく身体を動かす日（10：00）</u> 		
24	水	今井を学ぶ会（9：30）		
25	木	いきいき健康ひろば（9：30）		
26	金		<u>ひろば喫茶（13：00）</u> 	
27	土			
28	日			
29	月		松養交流はじめの会（13：30）	
30	火			
31	水		<u>第4回お灸講座（13：30）</u> 	


 この車のマークがついているひろば事業は  
 送迎ボランティアの送迎ができます！  
 ご利用の際はひろばまでご連絡ください。

・ご利用の皆様へ  
 ・新型コロナウイルスの感染状況により事業は中止・変更になる場合があります  
 ・手指の消毒、マスクの着用をお願いします

6月2週目までのひろば事業 8日（木）ふれあい健康教室 9：30



## 5月のりんごサークル

**15日（月） 子どものための応急手当講座**（福祉ひろば）  
 10：00～（40分～1時間程度）

子どものための応急手当を消防士さんから教えていただきます。  
 万が一の時に対応できるようにみんなで学びましょう！

15日は地域の皆さんも参加できます！  
 ぜひ足を運んでください！

持ち物：おむつ、着替え、飲み物  
 筆記用具、各自必要なもの

**23日（火） 公園遊び**（なろう原公園）