



# ひろばだより



2023年	回 覧
6月号	令和5年6月1日 広報R5-3 ☎39-1168

暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。  
まもなくやってくる梅雨に向けて体調を整えましょう。熱中症対策もお忘れなく！  
今月も福祉ひろばで皆様をお待ちしています。

## 6月のふれあい健康教室

### 出前講座 江戸時代の松本(松本市立博物館)

松本市立博物館より講師をお招きし、江戸時代の松本の商業についてお話しをお聞きします。どなたでも参加できます。歴史に興味のある方はぜひご参加ください。

講 師 原澤 知也 さん

日 時 6月14日(水) 13:30 ~

場 所 福祉ひろば

お手伝い当番の町会 湯の原町会 荒町町会

今月からお茶会♬が始まります！



感染症の影響で見送られてきたお茶会が、今月より再開します。それに伴い、終了時間が15:30頃となります。ご都合をご確認のうえご参加ください。

久しぶりのおしゃべりも楽しみです！

※気になる方はマスクを着用してください。

## ☆出張ふれあい健康教室☆

場 所 各町会公民館

時 間 10:00 ~

6/19(月) 林・南小松町会合同  
※場所は林町会公民館です

6/23(金) 小松町町会

7/3(月) 西荒町町会

町会の方であればどなたでも

参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！

ゲームは2種類。チーム分けをして得点を競います。町会によってはお茶会もあります。詳しくはチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております！

## 子育て支援事業

### ベビーマッサージ

親子で楽しくベビーマッサージをしてみませんか。保健師さんも参加します。お気軽にどうぞ。

講 師 丸山 有香 さん (助産師)

日 時 6月29日(木) 10:00 ~

場 所 福祉ひろば

持ち物 タオル・ベビーオイル・おむつ・飲み物等

※予約が必要です。ベビーオイルは購入もできます。

必要な方は予約の際にお知らせください。

## 子育て支援事業

### にこにこキッス



### 「お母さんのためのセルフ整体」



お母さんのための脱・肩こり腰痛体操です。先生から手軽にできる体操を教えてください。保健師さん、民生・児童委員さんも参加します。

講 師 森 貴代美 さん (健康運動指導士)

日 時 6月21日(水) 10:00~

場 所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・飲み物・お子さんのおむつ等

動きやすい服装でお出かけください。

※予約が必要です。福祉ひろばまでご連絡ください。

※時間は24時間表記です。

# 里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

※予定が変更になる場合があります。

## 6月の行事予定

日	曜日	午前	午後
1	木	健康相談 9:30～	カラオケ 13:00～ スポーツボイス 15:30～
2	金	食育講座 小谷わらび狩り スクエアダンス 10:00～	ハーモニカ 13:30～
5	月	絵手紙 10:00～	
6	火	週一ウォーク 9:00～ いきいき健康ひろば9:00～	マーじゃん 13:00～ 囲碁 13:00～
7	水		のびのびヨガ 14:00～
8	木	折り紙 9:30～	カラオケ 13:00～ スポーツボイス 15:30～
9	金	さと健 9:30～	女性のマーじゃん 13:30～
12	月	手編みの会 9:30～	
13	火	週一ウォーク 9:00～ 墨の会 9:30～	マーじゃん 13:00～ 囲碁 13:00～
14	水	スポーツ吹き矢 10:00～	ふれあい健康教室 13:30～
15	木	てまり 9:30～	歌って動こう会 13:00～
16	金	スクエアダンス 10:00～	ハーモニカ 13:30～
19	月	出張ふれ健 林・南小松合同	
20	火	週一ウォーク 9:00～ 墨の会 9:30～	マーじゃん 13:00～ 囲碁 13:00～
21	水	にこにこキッズ10:00～	
22	木	ゆったり健康体操 9:30～	カラオケ 13:00～ スポーツボイス 15:30～
23	金	出張ふれ健 小松町 民謡をたずねて 9:30～	女性のマーじゃん 13:30～
26	月	手編みの会 9:30～	
27	火	週一ウォーク 9:00～	マーじゃん 13:00～ 囲碁 13:00～
28	水	スポーツ吹き矢 10:00～	
29	木	ベビーマッサージ10:00～	
30	金		

## 定期事業

### ひろば・公民館共催 週一ウォーク

近隣コースを歩きます。ショートコースもあります。

日時 毎週火曜日 9:00～  
集合場所 ひろば玄関前  
持ち物 タオル・飲み物

※雨天中止です。

### のびのびヨガ(毎月第1水曜日)

無理なくご自身のペースでできる運動です。

講師 栗田 純子 先生  
日時 6月7日(水)  
14:00～16:00

場所 福祉ひろば  
参加費 500円  
持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット

※ヨガマット貸出しあります。

### ひろば・公民館共催 さと健(毎月第2金曜日)

体力づくりサポーターさんと一緒に体を動かします。

日時 6月9日(金)  
9:30～11:00頃

場所 里山辺体育館  
持ち物 飲み物・タオル・運動靴



### ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんにご指導いただきます。

日時 6月22日(木)  
9:30～12:00頃

場所 福祉ひろば  
持ち物 飲み物・タオル

## 7月前半の予定

3	月	出張ふれ健 西荒町	ひろば・公民館共催
4	火	いきいき健康ひろば	バスハイク
5	水	のびのびヨガ	白馬五竜高山植物園
6	木	健康相談	日時 7月13日(木) 7:30集合(帰着16:00頃)
10	月	男の健康講座	定員 25名程度
12	水	ふれあい健康教室	参加費 3500円
13	木	バスハイク	参加申込み開始日 6月15日(木) ※定員になり次第締切ります。

昼食(蕎麦御前) 1600円  
 Gondola往復2160円 ひろば補助金260円

※暑くなってきましたので、スポーツ事業の飲み物は水分補給に適した物をお持ちください。

