



# 第三ひろばだより



令和5年6月1日 No. 289

## ふれあい健康教室

日時 6月21日(水) 13:30~  
場所 第三地区公民館大会議室

☆体づくりサポーターによる フレイル健診☆



フレイルチェック(質問票)と体力測定を行い、自分の体の状態を知っていつまでも元気で生活するためのポイントがわかります  
ふれあい健康教室はどなたでも参加できます

※お茶1本プレゼント

※当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

6月の当番町会:西埋橋・県町北・おたすけ隊

## おひさまキッズ(子育て支援)

日時 6月1日(木) 10:00~  
場所 第三地区福祉ひろば



ねっこだっこの絵本・おはなし会

講師 子育て支援 ねっこだっこ



ねっこは抱っこで育ちます~  
親子で楽しめる絵本を紹介します

ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう



## よろず相談



ものわすれ・けんこう・くらし

日時 6月14日(水) 13:00~15:30

場所 第三地区福祉ひろば

東部地域包括支援センター・地区担当保健師・生活支援員

## 4月のひろば事業の様子

↓腸元気生活(ふれ健) ↓(東源池町会ふれ健)



↓子育て支援(おひさまキッズ)



※こいのぼり作り



※囲碁ボール

## 絵手紙

日時 6月20日(火) 13:30~  
題 霧と泡の絵手紙

どなたでもお気軽にご参加ください

食生活改善推進協議会 第1回料理講習

日時 7月4日(火) 10時~

場所 トライアイ・松本 料理実習室

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き・マスク着用

※申込みはひろばまでお願いします

食改お薦めの料理で健康になりましょう

## ★★日帰りバス ウォーキング・ひろば公民館共催事業★



### 北アルプスを一望する高山植物園へ空中散歩!



自然の中をウォーキングし、ゴンドラで気軽に北アルプスの絶景を見たり珍しい高山植物に出逢えます

日時 7月14日(金) 第三地区福祉ひろば前 集合8:05 出発8:15

(帰着16:00頃を予定しておりますが道路の混雑状況により遅れることもあります)

参加費 3800円(交通費・ゴンドラ代・高山植物園入園料・昼食代・デザート付き・保険など・飲み物1本付き)



申込み

**定員に達したので受付を終了させていただきます**

定員

持ち物 帽子・サングラス(必要な方)・雨具(天候により)・上着(気候により)



ウォーキングしやすい靴や服装でご参加ください 飲み物は各自でお持ちください



# 《 6 月 の 予 定 表 》



☆はひろば事業

日(曜日)	内容 ・ 時間		日(曜日)	内容 ・ 時間	
1(木)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ	20(火)	13:30	☆絵手紙
2(金)	10:00	☆さわやか太極拳	21(水)	13:30	☆ふれあい健康教室
5(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)			第三地区公民館大会議室
6(火)					フレイル健診
7(水)	13:30	民児協定例会	22(木)		
8(木)	13:30	切り絵	23(金)	13:30	職員研修
9(金)	13:30	もえぎ会	26(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)
12(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館	27(火)	10:00	あじさいの会
13(火)	10:00	あじさいの会		13:30	☆カラオケ倶楽部
	13:30	☆カラオケ倶楽部	28(水)	9:00	センター定例会
14(水)	13:00	よろず相談		生活支援員 三澤駐在日	
15(木)	13:30	写真同好会		終日ひろばにいるので、お気軽に おしゃべりしに来てください お待ちしております	
16(金)	10:00	☆さわやか太極拳	29(木)		
	13:30	民謡レクダンス			
19(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館	30(金)		
	13:30	☆童謡唱歌を歌おう会			
	16:00	地区支援企画会議			



# 《 7 月 の 予 定 表 》

3(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)	5(水)	13:30	民児協定例会
4(火)	10:00	第1回食改料理講習 (トライあい・料理実習室)	6(水)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ

## 7月のふれあい健康教室 第三地区を一緒に歩きましょう♪

7月19日(水) 9:30に第三地区福祉ひろばを出発して松本市民芸術館の中を散策、石井味噌で工場見学をします。石井味噌で解散になりますが、その後昼食をご希望の方は北アルプス御膳(1200円)の予約を承りますので、お金を添えて7月7日(金)までにひろばまでお申し込みください

