



# 第三ひろばだより



令和5年7月1日 No. 290

## ふれあい健康教室

### 第三地区を一緒に歩きましょう♪ウォーキング

日時 7月19日(水) 9:30~

場所 第三地区福祉ひろば入り口集合

松本市民芸術館の中を散策、深志神社を探索しながらウォーキングを楽しみましょう

信州味噌の最高峰「信州三円味噌」杉桶と天然醸造の味噌づくり見学をします

※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)の予約を賜ります  
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



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

7月の当番町会:若松町・四ツ谷東・おたすけ隊



## ひろば事業の様子

### 健康 歩き方講座 ~姿勢・きれいな歩き方を覚えましょう~



## 男のふれあい健康教室☆

### 農林水産省お薦めブロッコリー餃子他を作りました

(黒豆ずし・春キャベツサラダ・蕨・いちごの牛乳ゼリー)



ひろばの花壇がきれいになりましたボランティア部会の皆さんが植えてくれました



## おひさまキッズ(子育て支援) 七夕まつり

日時 7月6日(木) 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば

講師 民生児童委員

ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう



## 童謡唱歌を歌おう会

日時 7月10日(月) 13:30~

※7月第三月曜日が海の日になり変更になりました



## よろず相談

### ものわすれ・けんこう・くらし

日時 7月12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



## 絵手紙

日時 7月18日(火) 13:30~

題 夏に贈る(送る)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 トライあい・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



## 熱中症対策

### 熱中症予防のポイント

- 1・暑さを避けましょう
- 2・適宜マスクをはずしましょう
- 3・こまめに水分補給をしましょう

・のどが渇く前に

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに

4・日頃から健康管理をしましょう

5・暑さに備え体作りをしましょう





# 《 7 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
3(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会)	18(火)	13:30 ☆絵手紙
4(火)			☆ふれあい健康教室
5(水)	13:30 ☆ひろばブロック研修	19(水)	9:30 第三地区を一緒にあるきましょう♪ ※夏季猛暑対策の為午前中です
	13:30 民児協定例会		
6(木)	10:00 子育て支援 おひさまキッズ	20(木)	13:30 写真同好会
7(金)	10:00 ☆さわやか太極拳	21(金)	10:00 ☆さわやか太極拳
10(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会) 公民館		13:30 民踊レクダンス
		13:30 ☆童謡唱歌を歌おう会※休日の為変更	24(月)
11(火)	10:00 あじさいの会	16:00 地区支援企画会議	
		13:30 ☆カラオケ倶楽部	25(火)
12(水)	9:30 ☆いきいきデータ転送	13:30 ☆カラオケ倶楽部	
		13:00 よろず相談	26(水)
13(木)	13:30 切り絵	9:00 センター定例会	
14(金)	8:05 ☆日帰りバスウォーキング(参加者のみ)	27(木)	
	13:30 もえぎ会	28(金)	
		31(月)	8:40 ☆視察研修※関係者のみ



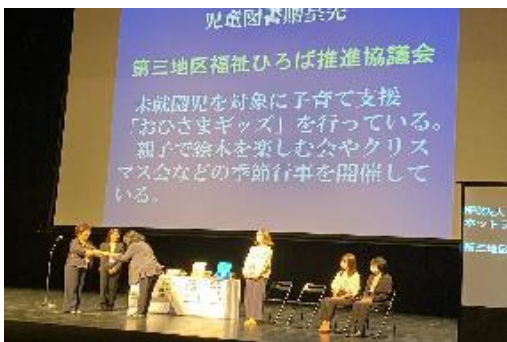
# 《 8 月 の 予 定 表 》



1(火)		3(木)	10:00 ☆子育て支援 おひさまキッズ
2(水)	13:30 民児協定例会	4(金)	10:00 ☆さわやか太極拳

## 「信州岩波講座/まつもと」児童図書寄贈2023年

第三地区福祉ひろば推進協議会 子育て支援 おひさまキッズに岩波書店の児童書が贈呈されました



☆贈呈式には民生児童委員会長白井さん主任児童員伊藤さんが出席 ひろばに来て本を沢山よんでね