



第三ひろばだより

令和5年9月1日 No. 292

ふれあい健康教室 ウォーキング講座

日時 9月20日(水) 13:30~
場所 第三地区公民館大会議室

講師 健康づくり課 武本氏・体カづくりサポーター

※足底圧測定もあります

頭と体を楽しく動かしましょう

正しい姿勢、正しい足底圧でいることは

将来関節痛予防にもつながります

ふれあい健康教室はどなたでも参加できます

※当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

9月の当番町会:東長沢町・四ツ谷・おたすけ隊

童謡唱歌を歌おう会

日時 9月11日(月) 13:30~

※第三月曜日が敬老の日のため、日にちが変更になりました

食生活改善推進協議会 第2回料理講習

日時 9月27日(水) 10:00~

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

※申し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



おひさまキッズ(子育て支援) 親子で運動遊び

日時 9月7日(木) 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば

講師 赤沼美奈子先生(保育心理士)

持ち物 フェイスタオル1枚・動きやすい服(スカートは不可)

ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう

認知症講座4回シリーズ

第2回 認知症の方の思いを知ること

日時 9月12日(火) 13:30~14:30

場所 第三地区公民館 大会議室

講師 松本市立病院 向山 三代氏

よろず相談

講座終了後~16:00

ものわすれ・けんこう・くらし相談

※詳しくは回覧をご覧ください

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 9月19(火) 13:30~

題 墨で彩色

どなたでもお気軽にご参加ください



8月ふれあい健康教室の様子

有賀頼基^{ライキ}さん(四ツ谷東)100歳おめでとうございます

塩原潔さん(四ツ谷東)が盆踊り指導



♪炭坑節・東京音頭♪

どうかお元気で、これからも輝かしい日々をお過ごしください

♪夏といったら盆踊り♪全員で輪になって踊りました♪

百寿



《 9 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(金)	10:00	☆さわやか太極拳	13(水)	9:30	☆いきいきデータ転送
	13:30	☆ひろばまつり準備 (関係者のみ)	14(木)	13:30	☆切り絵
2(土)	8:30	☆ひろばまつり準備 (関係者のみ)	15(金)	10:00	☆さわやか太極拳
	10:00	☆ひろばまつり ※事業・サークル発表など 		13:30	民踊レクダンス
4(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)	19(火)	13:30	☆絵手紙 題 墨で彩色
5(火)				20(水)	13:30
6(水)	13:30	民児協定例会	21(木)		13:30
7(木)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ		14:00	☆ひろば職員全体研修
8(金)	13:30	もえぎ会	22(金)		
11(月)	10:00	☆体づくりサポーター (関係者のみ)	25(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)
	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館		16:00	地区支援企画会議
12(火)	13:30	☆童謡唱歌を歌おう会※休日の為変更	26(火)	10:00	あじさいの会
	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 第2回認知症の方の思いを知ること 場所 第三地区公民館 大会議室	27(水)	9:00	センター定例会
				9:30	生活支援員 三澤 在所日 
			28(木)		
			29(金)		



《 10 月 の 予 定 表 》



2(月)	13:00	健康麻雀 (すずめの会)	5(木)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ
3(火)					ハロウィン
4(水)	13:30	民児協定例会	6(金)	10:00	☆さわやか太極拳



男の料理教室

秋の食材を使って健康的な料理を作しましょう



日時 10月27日(金) 10時から 場所 トライあい・松本 料理実習室

参加費 無料 ※当日はお弁当にしてお持ち帰りになります

