



第三ひろばだより



令和5年10月1日 No. 293



ふれあい健康教室
スマイル山雅健康教室



©2011 YAMAGA

日時 10月18日(水) 13:30~
場所 第三地区公民館大会議室
講師 松本山雅FCレディースU-15監督
小林 陽介氏
山雅スタッフと健康づくり

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

10月の当番町会:幸町・金山町・おたすけ隊



おひさまキッズ(子育て支援)
みんなでハロウィン

日時 10月5日(木) 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば

講師 森島 郁子氏



ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつろう

認知症講座4回シリーズ

第3回 認知症とお口の意外な関係

日時 10月10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 榎石 弘子氏



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



男のふれあい健康教室
男の料理教室



日時 10月27日(金) 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

秋の食材を使って美味しいお弁当を作りましょう

※お弁当はお持ち帰りになります

申し込みは10月20日までにひろばにお願いします



絵手紙

日時 10月17(火) 13:30~

題 おいしい秋みつけた



どなたでもお気軽にご参加ください

ひろばでは切り絵・絵手紙・写真同好会・墨絵などの素晴らしい作品展示をしています

皆さんも制作活動に取り組んだり、芸術の秋を楽しんでみませんか





《 10 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 | |
|---|---------|---|-------|---------|---|
| 2(月) | 13:00 | ☆健康麻雀 (すずめの会) | 17(火) | 13:30 | ☆絵手紙 |
| 3(火) | | | | | 題 おいしい秋みつけた |
| 4(水) | 13:30 | 民児協定例会 | 18(水) | 13:30 | ☆ふれあい健康教室  |
| 5(木) | 10:00 | ☆子育て支援 おひさまキッズ ハロウィン  | | | スマイル山雅健康教室 |
| 6(金) | 10:00 | ☆さわやか太極拳 | 19(木) | 13:30 | 写真同好会 |
| 10(火) | 10:00 | あじさいの会 | | | 20(金) |
| | 13:30 | ☆カラオケ倶楽部 | | 13:30 | 民踊レクダンス |
| | 13:30 | 第3回 認知症とお口の意外な関係 場所 第三地区公民館 大会議室 | 23(月) | 13:00 | ☆健康麻雀 (すずめの会) |
| 11(水) | | | 24(火) | 10:00 | あじさいの会 |
| 12(木) | 13:30 | ☆切り絵 | | | 13:30 |
| 13(金) | 13:30 | もえぎ会 | 25(水) | 9:00 | センター定例会  |
| 16(月) | 13:00 | ☆健康麻雀 (すずめの会) 公民館 | 26(木) | | 生活支援員 三澤 在所日 |
| | 13:30 | ☆童謡唱歌を歌おう会 | | | 27(金) |
|   | | | 30(月) | | |
| | | | 31(火) | | |

☆9月ひろばまつりの様子☆大盛況でした☆

