



# 第三ひろばだより

令和5年11月1日 No. 294



## ふれあい健康教室

### 写真から昔を懐かしみましょう

日時 11月15日(水) 13:30~

場所 第三地区公民館大会議室

講師 社会福祉協議会



懐かしい映像・写真から昔をなつかしみましょう

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

11月の当番町会:埋橋・日の出町・おたすけ隊

## 食生活改善推進協議会 第3回料理講習

日時 11月7日(火) 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



## ひろばクラフト事業 人気の干支『辰』 ちりめん~可愛いころころ辰

日時 12月5日(火) 9:30・13:30 2回

講師 永澤尚子氏 児玉榮美子氏

申込み締め切り 11月24日(金)

材料代 500円 持ち物 ハサミ

※縫わないで作れます

辰(たつ)が天空に向かって舞昇ろうとする姿には「立身出世」や「運氣上昇」など様々な願いが込められ尊ばれてきました。宝珠付き:「どんな願いも叶える珠」を意味します



《申込み・お問い合わせ》 第三地区福祉ひろば コーディネーター大谷・清井 電話32-0168

## おひさまキッズ(子育て支援)

### 絵本に親しむ

### 秋のおはなし会を楽しみましょう

日時 11月2日(木) 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば

講師 古川奈保子氏(ねっこだっこ)

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4回 認知症と共に生きるためにすべきこと

日時 11月14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

共に生きる事を一緒に考えます

講座終了後~16:00 よろず相談

ものわすれ・けんこう・くらし相談

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 11月21日(火) 13:30~

題 キラキラ輝く絵手紙

どなたでもお気軽にご参加ください





# 《 11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(水)	13:30 民児協定例会	16(木)	13:30 写真同好会
2(木)	10:00 ☆子育て支援 おひさまキッズ	17(金)	10:00 ☆さわやか太極拳
6(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会)		13:30 民踊レクダンス
7(火)		19(日)	8:45 第三地区ウォーキング
8(水)	9:30 ☆いきいきデータ転送	20(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会) 公民館
9(木)	13:30 ☆切り絵		13:30 ☆童謡唱歌を歌おう会
10(金)	9:00 ☆クラフト準備(関係者のみ)	21(火)	13:30 ☆絵手紙
	13:30 もえぎ会		題 キラキラ輝く絵手紙
13(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会) 公民館	22(水)	9:00 センター定例会
14(火)	10:00 あじさいの会		9:30 生活支援員 三澤 在所日 
	12:30 地区支援企画会議	24(金)	10:00 ☆さわやか太極拳
	13:30 第4回認知症と共に生きるためにすべきこと 場所 第三地区公民館大会議室	27(月)	13:00 ☆健康麻雀(すずめの会)
	13:30 ☆カラオケ倶楽部	28(火)	10:00 あじさいの会 13:30 ☆カラオケ倶楽部
15(水)	13:30 ☆ふれあい健康教室 場所 第三地区公民館 大会議室	29(水)	8:30 ひろばカーペット等クリーニング
		30(木)	



## ☆第三地区ウォーキング大会 ☆

市民歩こう運動を推進しています



主催 第三地区スポーツ協会 共催 第三地区公民館・第三地区福祉ひろば  
 日時 11月19日(日) 集合時間 8時45分 出発9時  
 集合場所 あがたの森 文化会館前  
 コース あがたの森～千鹿頭池(レク休憩)～岩波酒造(見学)～あがたの森  
 ※12時までには到着予定  
 申込み 各町会体育部長まで ※詳細は回覧をご覧ください  
 締め切り 11月11日(土)