



# 第三ひろばだより 4月

令和6年4月1日 No. 299

## 令和6年度 ふれあい健康教室

ふれ健	男のふれ健	当番町会	
4月17日		埋橋	県町北
5月15日		西埋橋	四ッ谷東
6月19日	6月28日	若松町	東源池
7月17日	※9:30~	県町南	四ッ谷町
8月21日	※9:30~	東長沢町	金山町
9月18日		幸町	日の出町
10月16日	10月25日	埋橋	県町北
11月20日		西埋橋	四ッ谷東
12月18日		若松町	東源池
1月15日		県町南	四ッ谷町
2月19日		東長沢町	金山町
3月19日		幸町	日の出町

ふれ健 毎月第三水曜日 13:30~15:30  
 ※ふれ健(7月・8月) 夏季猛暑対策の為9:30~11:30  
 男のふれ健(料理教室) 6月・10月 第四金曜日 10:00~11:30  
 ふれ健の様子・社協つおぎちゃん劇団 寸劇で撲滅! 特殊詐欺



## おひさまキッズ(子育て支援)

親子で楽しく運動あそび

日時 4月4日(木) 10:00~  
 場所 第三地区福祉ひろば  
 講師 高山裕子先生  
 ♪あそびにきてね♪



## ふれあい健康教室

エルダーで体操しよう

エルダー(生活総合機能改善機器)を使用して  
 体操・脳トレを行います

日時 4月17日(水) 13:30~  
 場所 第三地区公民館大会議室  
 講師 第一興商 川上 葉月氏



どなたでもご参加できます  
 ふれ健参加者で当月お誕生日の方はお祝いとして  
 写真・プレゼントをさしあげています  
 《4月当番町会》 埋橋・県町北



## 令和6年度 松本市高齢者福祉入浴券について

- 対象者 松本市に住民登録のある昭和29年4月1日以前に出生された満70歳以上の方  
(令和6年度中に70歳になる方は対象外)
- 有効期間及び利用枚数 令和6年4月1日~令和7年3月31日  
一人年間30枚までに限ります
- 利用料金 100円
- 交付場所 松本市役所高齢福祉課・市内福祉ひろばへお出かけください



※ 本人確認書類は、写真付身分証明がない場合は保険証やキャッシュカード等2種類の証明書

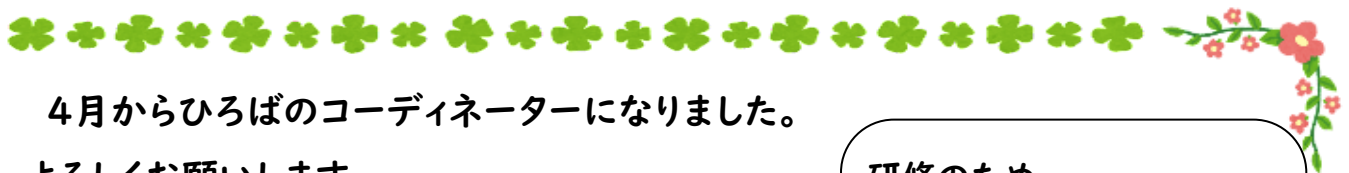


# 《 4月の予定表 》



☆はひろば事業

日(曜日)	内容・時間		日(曜日)	内容・時間	
1(月)	13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	17(水)	13:30	☆ふれあい健康教室
2(火)					エルダーで体操しよう
3(水)	13:30	民児協定例会			体操脳トレ等
4(木)	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ 親子で楽しく運動あそび	18(木)	13:30	公民館大会議室
5(金)	10:00	☆さわやか太極拳			写真同好会
8(月)	13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	19(金)	10:00	☆さわやか太極拳
9(火)	10:00	あじさいの会		13:30	民踊レクダンス
	13:30	☆カラオケ倶楽部	22(月)	10:00	体カづくりサポーター
10(水)	13:30	みつばちかふえ・よろず相談		13:00	☆健康麻雀(すずめの会)
11(木)	13:30	切り絵	23(火)	10:00	あじさいの会
12(金)	13:30	もえぎ会		13:30	☆カラオケ倶楽部
15(月)	13:30	☆童謡唱歌を歌おう会	24(水)		
16(火)	13:30	☆絵手紙	25(木)	9:30	生活支援 三澤 在所日
		お題 春の花	26(金)		
			30(火)		



4月からひろばのコーディネーターになりました。  
よろしくお祈いします。



赤井 幸子 (中山地区)

田中 祐子 (西埋橋)

黒岩 由紀美(四ッ谷東)



是非 ひろばへお越しくたさい。

研修のため

ひろば職員が不在となります

12日(金)午後

23日(火)午後

