

10月

NO. 270

城北ひろばだより



城北地区福祉ひろば事業推進協議会 Tel.36-0168

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。 松本市では健康づくりのために日常生活に歩くことを積極的に取り入れた「市民歩こう運動」を推進しています。

心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか？



ウォーキング講座

15日(土)10:00~

【信州大学スポーツ医科学講座】

森川真悠子先生によるいきいき健康講座

住みよい町づくり健康の部主催

場所：城北公民館 大会議室

- ★ペットボトル飲料を用意します。
- ★10/11(火)までに申し込みしてください。(☎36-0168)
- ★動きやすい服装でタオル、運動靴をお持ちください。
- ★参加費は無料です。

井戸端会議 6日(木)13:30~

「エルダーで身体ほぐし
グループゲームで脳トレ」
♡楽しいゲームをして皆で若返りましょう！
☆11月は祝日のためお休みです。

サロン「花夢歌夢亭」13日(木)10:00~

『昭和なつかしの歌・男性歌手列伝』

☆霧島昇 ☆灰田勝彦 ☆小畑実
昭和のBig Three の歌を映像とともに鑑賞しましょう！

きっさ「千客万来」21日(金)10:30~12:30

☆スイーツと飲物 セットで100円
11:30より 北ふれあいのパンと
じんべいのいなり・ちらし(220円)を販売します。
美味しいお味噌汁もあります！

レストラン「夢」19日(水)11:50 開店

今月もコロナ対策をしっかりと行いながら開店します。
城北のお母さんたちの愛情たっぷりの
カレー(一皿200円)をどうぞ！
できれば予約を！お待ちしております。

◆◆◆伝言板◆◆◆

- ☆のびのび開放日 5日(水)10:00~
- 18日(火)10:00~
- ☆ひろばサロン お休みです

第21回 ふれ愛まつり

29日(土)9:00~16:00

☆サークル発表

- 銭太鼓「麗音」、コールジョイ、フルートコンソートソノリテ
- 城北童謡唱歌を歌う会、ベルの会、ニューエバグリーン
- ☆手づくりの会の作品の販売☆北ふれあい手作り品
- ☆家庭料理「すずらん」の手づくりクッキーの販売
- ☆しののめの道バザールの野菜、卵の販売

など
楽しい企画がいっぱいです！
皆様のお越しをお待ちしています！



ふれあい健康教室 26日(水)9:30~

今月の担当：新田町・北馬場町会

体操あり、歌あり、レクありのひと時。
適度な間隔をとってリフレッシュしませんか？
保健師による健康相談・血圧測定のほか
包括支援センターによる高齢者のお困りごと相談会
も開催します。

☆11月の担当は 蟻ヶ崎北町会です☆



のびのびひろば 28日(金)10:30~11:30

沢村児童センターとの交流会を行います。
お話を聞いたり、ゲームをしたり
児童センターのお友達と楽しく遊びましょう。

会場は沢村児童センターです。

駐車場は沢村公園北側か、
白金町北側駐車場をご利用ください。

持ち物：お子さんの飲物、お手拭き
申込締切：10月21日(金) 定員：親子8組



◆◆◆11月予告◆◆◆

「ちりめん講座」のお誘いです！

11月30日(水) 来年の干支「うさぎ」を作ります。
詳しくは11月号をご覧ください。

＜ 10月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
3	月		てんとうむし	
4	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
5	水	のびのび開放日 10:00		キーボードの会
		ひろば委員会 13:30		
6	木	ストレッチ体操 10:00	ひまわり(講義室)	
		井戸端会議 13:30		
7	金			城北棋友会
⑩	月	祝日		
11	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
12	水		家庭料理「すずらん」	銭太鼓「麗音」
13	木	サロン「花夢歌夢亭」 10:00		ハナミズキ
14	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	城北棋友会
⑮	土	ウォーキング講座 10:00		
17	月		てんとうむし	
18	火	のびのび開放日 10:00		健康麻雀倶楽部
19	水	レストラン「夢」 11:50 		
20	木		ひまわり	
21	金	きっさ「千客万来」 10:30		城北棋友会(講座室)
24	月		彩の会	
25	火	手づくりの会 13:30		
26	水	ふれあい健康教室 9:30		銭太鼓「麗音」
27	木			
28	金	のびのびひろば10:30(沢村児童センター)		
⑲	土	第21回ふれ愛まつり		
31	月			

＜11月前半の予定＞



1	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
2	水	のびのび開放日 10:00		キーボードの会
③	木	祝日		
4	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会
7	月		てんとうむし	

【出張ふれあい健康教室】

17日(月) 蟻ヶ崎東公民館

「北ふれあいホーム」のパンの販売



21日(金) 午前11:30
26日(水) 午前11:15

【今月の カフェ すいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円

誰もが気楽に集まり、安心して過ごせる場です。どなたでもお越しください。

11日(火) 沢村公民館

25日(火) 白金町公民館



★ 薬剤師さんのお話です。

今後の状況によっては中止になる可能性があります。ご了承ください。