松本市広報R４－２ 令和４年１０月１日第１８４号　四賀地区福祉ひろば事業推進協議会　TEL 直通 64-3114

全戸配布

10月 四賀地区福祉ひろばだより

ふだんの
くらしの
しあわせづくり

芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋の季節になりました。皆さんはどんな秋を過ごしますか？
今後も引き続きコロナ対策を工夫して、食事と睡眠の質を心掛け体調管理を意識してみましょう！

ふれあい健康教室

『四賀小学校3年生との交流会』
『スマイリーフジ』手品
マジック公演と児童交流をお楽しみください♪

日時：１０月１１日(火) 午前９時３０分～
会場：ピナスホール

※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配ります。
(注)お出掛け前の検温とマスク着用をお願いします。
※申し込み不要ですので、どなたでも参加できます。

四賀地区 健康相談

保健師が対応します！
お気軽に相談して下さい。

日時：　10月3日(月)
午前10時～11時30分
場所：四賀支所2階
男子休憩室
※歯科相談あります！

ひろば喫茶『てまり』開店

ボランティアてまり会の皆さん運営

(注)10月20日（木）のひろば喫茶「てまり」はお休みです。

10月29日(土)・30日(日)文化祭は出店しません。

11月のひろば＆公民館ウォーキング

・・・野辺山高原　・・・

日時：１１月７日（月）午前8時出発（午前7時４５分集合）
集合場所：四賀支所駐車場
持ち物：水分・タオル・マスク着用

（注）１０月31日(月)午前9時～11月2日(水)まで申込み期間。
★詳細はひろば＆四賀公民館窓口のチラシをご覧ください。

おとこ倶楽部 ・・・くるみおはぎ・・・ 会員募集中

日　時：１０月２４日（月）午前９時３０分～
場　所：調理実習室
持ち物：できれば割ったクルミ50ケ位、手袋、
くるみ割りの道具、えぷろん、三角巾
会　費：経費÷人数
申込みは19日までにひろばまでお願いします。

※18日(火)9時、ひろば集合、くるみ等の採集に行くよ！行こう!!

ひろば＆公民館ウォーキング

～　信州スカイパーク　～

松本空港の定期便が飛ぶ空の下で、周辺のウォーキングへ行きます。四季の花も楽しみながら、ご自分の健康管理ために、しっかり体を動かして気分転換をしましょう！！

日時：１０月７日（金）
午前８時３０分出発（午前8時15分集合）
集合場所：四賀支所駐車場
持ち物：水分・タオル・マスク着用

★１０月３日(月)午前9時～１０月５日(水)まで申込み期間。
【注】定員がオーバーした場合は抽選となります。
ひろば64-3114または四賀公民館64-3112へ申込みをお願いします！
※9月のひろばだよりにも事前に掲載しました。

１０月・出前ふれあい健康教室

★10月19日(水) 岩井堂町会［中 止］
10月26日(水) 本町町会　13:30～

※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配ります。
（注）マスク着用の上、体調管理をお願いします！

四賀探訪ウォーキング

～東北山（予定）～

日 時：１０月２１日（金）午前９時～
集合場所：菅の田公園駐車場

参加出来る方は、ひろばまたは公民館まで申込みをお願いします。
当日、参加出来る方も大歓迎です。

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース

インターバル速歩トレーニングデータ転送の日

【会員の方】１０月は年間スケジュールをご確認ください。
形態測定・血液検査・体力測定等

※10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です！

10月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。
見学OK!!お問い合わせ下さい

日	曜日		午前（９時３０分～）	午後（１時３０分～）	夜間（７時３０分～）
1	土	花火打上げ　午後8時～			
2	日				
3	月	ウォーキング申込み期間 ３日午前9時～５日まで			四賀混声合唱団（ピナス）
4	火		おひさまレディース	わかば会	
5	水		エコクラフト	3B体操	
6	木		手芸サークル フラワーボトル教室（会）	スリーハープ	健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
7	金	信州スカイパーク ウォーキング		膝にこにこクラブ	
8	土		スワンキャンベル10：00～		
9	日				
10	月	スポーツの日			
11	火	ふれあい健康教室（ピナス）9:30～ 民生児童委員会 13:30～		絵手紙教室	
12	水		パッチワーク教室	すずむし会 健康マージャン（会）	
13	木		手芸サークル		健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
14	金		太極拳教室	膝にこにこクラブ	
15	土		夢おはなしの会10：00～		
16	日				
17	月		スマホサークル10：00～（会）		四賀混声合唱団（ピナス）
18	火	支援企画会議10：00～	おひさまレディース	わかば会	
19	水	岩井堂町会出前ふれあい健康教室 中 止	エコクラフト		
20	木		ボランティア・てまり会（調）	スリーハープ	健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
21	金	四賀探訪ウォーキング （東北山）		膝にこにこクラブ	
22	土		スワンキャンベル10：00（会） 一の会10：00～		
23	日				
24	月	おとこ倶楽部9：30～	短歌教室 10:00～		四賀混声合唱団（ピナス）
25	火		オレンジ会 10：00～	絵手紙教室	
26	水	本町町会出前ふれあい健康教室 13：30～　　・町会長会15：30～	パッチワーク教室	すずむし会 健康マージャン（会）	
27	木		手芸サークル		健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
28	金		太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会（301）	
29	土	文化祭			
30	日				
31	月			かきつばた会	四賀混声合唱団（ピナス）