

松本市広域		R4-2		東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー		☎ 32-7168		☎ 36-8565		金		土	
7月の行事予定  6月よりポイントカード始めました。ひろば事業にご参加いただきますと1事業につきスタンプを1個捺印いたします。15個のスタンプを集めると、粗品とお引き換えいたします。ひろばで元氣と粗品をもらおう。										1 英話で脳活 10:00～11:30 		2	
										新  雀友会 (麻雀)			
3		4 子育て支援 10:00～12:00 		5		6 衛生バス視察 		7		8 男のふれ健 10:00～11:30 		9	
				男の太極拳 13:30～14:30 		バランスボールストレッチ 10:00～11:30 				 雀友会 (麻雀)			
10		11 ふれ健 (片端・出居番) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～ 		12 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 		13 ミュージックベル (ハンドベル) 		14 レベルアップ講座 パッキング 10:00～11:00 		15 花札 9:30～11:00 		16	
										 雀友会 (麻雀)			
17		18 海の日		19 出前講座③  (清水西) 11:00～12:30		20  ブロック別バス視察③ 馬籠宿 8:00～16:30		21		22		23	
						 ひろば喫茶 13:30～16:00		企画委員会② 13:30～ 代表者会議② 14:30～ 町会長会④ 18:30～		 雀友会 (麻雀)			
24 健康講座① 楽しいラジオ体操 6:20～7:00 		25 エルダー健康教室 (片端・出居番) 10:00～11:30 		26 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 		27 ミュージックベル (ハンドベル)  ストレッチ体操 A 13:30～14:30 		28 東部の縁側 10:00～16:00 		29 施設クリーニング  雀友会 (麻雀)		30 謎解きスタンプラリー  9:00～11:30	
31		8月の行事予定				8 月 ふれ健 10:00～		23 火 出前講座④ (餌差・鍛冶) 11:00～					
		1 月 子育て支援 10:00～		9・30 火 懐かしの歌謡曲 10:00～		24 水 ストレッチ A 13:30～							
		2 火 男の太極拳 13:30～		12 金 男のふれ健 10:00～		26 金 施設クリーニング							
		3 水 ストレッチ体操 B 10:00～		17 水 自然観察ウォーク ひろば喫茶 13:30～		27 土 防災緑地 草刈り② 9:00～							
		5 金 英会話で脳活 10:00～ 居酒屋コンサート 18:00～		19 金 花札 9:30～		29 月 ILダ-健康教室 10:00～ なんでも相談 13:30～							
		7 日 ボウリング大会 8:40～		22 月 東部の縁側 10:00～									

英語で脳活②

7月1(金) 10:00~11:30

講師 野村 ロセルタ さん

参加費 無料 申込み 要申込



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

7月8日(金) 10:00~11:30

認知症予防体操「脳トレクササイズ」(1)

◎水分とタオルをお持ちください



エルダー健康教室

7月25日(月) 10:00~11:30

一緒に楽しみながら健康増進を図りませんか。

水分を各自でご用意ください。



子育て支援

吹奏楽 松本マザーズアンサンブル

「あっぷる」演奏会

7月4日(月) 10:00~12:00

癒しと、元気と、楽しいをお届けします。

参加費 無料 要申込



8月の子育ては開放日

「ミシンを使って好きなものを作ろう」

8月1日(月) 10:00~12:00

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

男の太極拳

7月5日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

持ち物 水分 タオル 参加費 無料

申込み 不要 直接福祉ひろばにお越しください。



バランスボールストレッチ (全3回)

① 7月6日(水) ② 8月3日(水)

③ 9月7日(水) 10:00~11:30

講師 大澤 万里 さん

ストレッチ体操 音楽体操 他

持ち物 水分 バランスボールをお持ちの方は、空気を抜いてお持ちください。

お持ちで無い方はご用意します。

ヨガマットがある方はお持ちください

参加費 無料 申込み 要申込

問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)



ふれあい健康教室

「光明幼稚園 セタ交流会」

7月11日(月) 10:00~11:30

◎健康づくり推進員による「信濃の国体操」

◎包括支援センターからのお知らせ

◎保健師相談あります

◎水分とタオルをお持ちください

7月の担当町会は片端・出居番です。



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



懐かしの歌謡曲

7月12日(火) 10:00~11:30

7月26日(火) 10:00~11:30

◎水分をお持ちください。



花札

雅な遊びにきませんか



7月15日(金) 9:30~11:00

ひろば喫茶

7月20日(水) 13:30~16:00

コーヒー、紅茶、お茶 参加費 100円



なんでも相談

7月25日(月) 13:30~15:00

地域づくりセンター、生活支援員、ひろばの職員等が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします。お気軽にご相談ください。



ストレッチ体操 A



7月27日(水) 13:30~14:30

講師 岡本 敬弘 さん

持ち物 水分 お持ちの方はヨガマット

参加費 無料

東部の縁側

ときどきミシンカフェ



7月28日(木) 10:00~16:00

手仕事を楽しんでみませんか。

健康麻雀・囲碁将棋は、麻雀サークル

「雀友会」として7月より活動します。

日時 原則金曜日 13:30~

新会員を募集しています。

問合せは 福祉ひろば(32-7168)まで



●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶

●エルダー健康教室の当番は片端・出居番です。

よろしくお願いします。

