

入山辺地区

松本市広報 R4 - 2

福祉ひろばだより

5月号

令和4年5月1日

第266号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

山の緑が日に日に濃くなってきて、田んぼや畑が忙しい季節になりました。今年の桜はあっという間に満開になり、そしてあっという間に葉桜になってしまい忙しいお花見でしたね！。ひろば事業では送迎ボランティアが利用できます。興味のある方は福祉ひろば、またはお近くの民生委員さんにお問い合わせください。

❀「山辺の郷健康ウォークラリー大会」開催❀

4月16日(土)に3年ぶりとなる「第19回 山辺の郷 健康ウォークラリー大会」が入山辺地区福祉ひろば発着で開催されました。少し風は冷たかったですがお天気も良く最高のウォーキング日和でした。13チーム65名(スタッフ含む)の参加がありました。コース図に従って課題を解決しながらグループで歩き、時間得点と課題得点の合計点を競いました。各チェックポイントでは、みんな真剣に問題を解いていました。約5キロのコースを歩いてゴールした後は、豚汁とおにぎりをおいしそうに食べていました。優勝は、福祉ひろばで毎週行っているウォーキングの参加者で組んだチームでした。1位~6位までは豪華景品がありました。上位入賞できなかった方たちも楽しかったと言っていたので良かったです。

福祉ひろばでは、毎週月曜日の午前9時30分~と毎月第3土曜日の9時~ウォーキング講座を行っています。興味のある方はぜひ参加してくださいね。



「菖蒲(あやめ)」を折ろう!

日時: 5月25日(水)午後1時30分から
内容: 「菖蒲(あやめ)」を折ります
定員: 15名

参加希望の方は
ひろばまで
お申し込みください。



ウォーキング講座日程変更のお知らせ

日程	集合場所	集合時間
5月2日(月)	福祉ひろば	9時30分
5月9日(月)	福祉ひろば	9時30分
5月16日(月)	出張所	9時30分
5月23日(月)	福祉ひろば	9時30分
5月30日(月)	出張所	9時30分

子育てサークル「ミニキッズ」からお知らせ

入山辺地区では未就園児のお子様と保護者の方の交流の場として「ミニキッズ」サークルがあります。今月は25日(水)10時から「農村女性さんとの交流」です。参加希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください。



おやつボランティアからお知らせ

おやつボランティアでは、茶話会が再開した時に向けて、おやつ作りの練習をしたいと考えております。興味のある方はひろばまでお申し込みをお願いします。(先着8名) 5月19日(木)9時30分から「笹だんご」と「柏餅」を作ります。

5月の予定

日	曜日	5月	
		午前	午後
2	月	卓球/ウォーキング	
6	金	太極拳 9:30	セラバンド 13:30
9	月	卓球/ウォーキング	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
11	水	ふれ健 9:30	
12	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
13	金	編み物 9:30	健康麻雀 13:00
16	月	卓球/ウォーキング	
17	火	ヨガ 10:00	体力づくりサポーター会議
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	ダンベル 13:30
20	金	太極拳 9:30	ひろばまつり実行委員会 13:30
21	土	ウォーキング	
23	月	卓球/ウォーキング	健康麻雀 13:00
24	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
25	水	ミニキッズ 10:00	折り紙講座 13:30
26	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
27	金		エルダー 13:30
30	月	卓球/ウォーキング	
31	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00

ひろば事業の紹介

●●セラバンド●●

6日(金) 13時30分～
ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップ。だれでもできる体操です。

ふれあい健康教室

11日(水) 9時30分～
今月のふれ健は、「まつせん和紙てまり」を作ります。楽しく簡単にできる喜びを体験しましょう。
健康相談もあります。

ダンベル体操

19日(木) 13時30分～
ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。清子さん出題の「入山辺クロスワードパズル」も好評です！

エルダーで健康体操

27日(金) 13時30分～
15時00分～
エルダーシステムを使って健康体操をします。(各定員15名)

山菜を楽しむ日 開催のお知らせ

開催日：6月3日(金) 午前8:30～12:00

雨天の場合はひろばでレクリエーション

内容；入山辺の豊かな自然を感じましょう。

三城方面を散策し、山菜を採取。

持ち物；入れ物(袋) 雨具(天候による) タオル

服装；長袖・長ズボン、歩きやすく濡れにくい靴

定員；15名

お茶、おやつはひろばで用意します。

準備の都合上、参加希望者はひろばまでお申し込みください。

新型コロナウイルス感染症予防のため、会食は行いません。

新型コロナウイルス感染状況により中止または変更になる場合もあります。

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	水	ふれ健	太極拳
2	木	山菜準備	健康麻雀
3	金	山菜を楽しむ日	
6	月	卓球/ウォーキング	
7	火		囲碁
8	水	ミニキッズ	
9	木	筆文字	カラオケ
10	金	編み物	セラバンド
13	月	卓球/ウォーキング	ヨガ さくら会
14	火	民踊	囲碁
15	水	童謡唱歌	バランスボール