

入山辺の田んぼにも苗が植わり、カエルの鳴き声がにぎやかになる季節です。7月には『ひろばまつり』が行われます。公民館で行いますので、参加希望の方、送迎希望の方はひろばまでご連絡ください。

## 和紙てまりを作成しました

5月11日のふれあい健康教室では、信濃毎日新聞松本専売所社会福祉部門で推奨している「まつせん和紙てまり」を体験しました。木製のたまごに和紙を貼り、それぞれ違う模様のでまりが出来ました。球体に和紙を貼るのはなかなか難しい作業でしたが、出来上がるとかわいい自分だけの卵が完成し愛着がわきました。



## あやめを折りました

5月25日の折り紙講座で、「あやめ」を折りました。きれいなあやめが出来上がりました。折り紙は、指先を使い、脳トレにも良いと言われています。次回は7月に予定しています。



## 麻雀サークルからお願い

麻雀サークルに参加される方は、準備の都合がありますのでひろばまでお申し込みください。

## 『ミニキッズサークル』よりお知らせ

6月のミニキッズサークルは、8日(水)10時～『リトミック』、22日(水)10時～松本市出前講座『子どもの育ちと遊び』です。参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

## ウォーキング講座のお知らせ

日 程	集合場所	集合時間
6月6日(月)	福祉ひろば	9時30分
6月13日(月)	出張所	9時30分
6月18日(土)	出張所	9時
6月20日(月)	福祉ひろば	9時30分
6月27日(月)	出張所	9時30分

6/18(土)雨の場合は公民館講堂で行います。上履きをお持ちください。それ以外は雨天中止です。

## 山菜を楽しむ日

3日(金)8時30分～

三城方面に山菜を採りに行きます。雨天の場合はひろばでレクリエーションをします。参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

新型コロナウイルス感染状況により、ひろば事業・サークルなどが中止または変更になる場合があります。

# 6月の予定

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	水	ふれ健 9:30	太極拳 13:30
2	木	山菜準備	健康麻雀 13:00
3	金	山菜を楽しむ日	
6	月	卓球/ウォーキング 9:30	
7	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
8	水	ミニキッズ 10:00	
9	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
10	金	編み物 9:30	セラバンド 13:30
13	月	卓球/ウォーキング 9:30	ヨガさくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
15	水	童謡唱歌 9:30	ハランスホール 13:30
16	木		ダンベル 13:30
17	金	太極拳 9:30	
18	土	(ウォーキング講座)	
20	月	卓球/ウォーキング 9:30	健康麻雀 13:00
21	火	ヨガ 10:00	
22	水	ミニキッズ 10:00	
23	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
24	金		エルダー 13:30
27	月	卓球/ウォーキング 9:30	
28	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
29	水	童謡唱歌 9:30	
30	木		

## ひろば事業の紹介

### ふれあい健康教室

1日(水)9時30分～

今回のふれ健は「交通安全教室」です。  
健康相談あります。

### ●●セラバンド●●

10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。

### \*\*ダンベル体操\*\*

16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。「入山辺クロスワードパズル」も好評です！5回連続で参加すると景品がもらえます！

### エルダーで健康体操

24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10名)

★参加される方はひろばまでご連絡ください。

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があります。

## ひろばまつり開催のお知らせ

7月2日(土) 9時30分～(受付9時から)

場所：入山辺公民館2階 講堂

内容：サークル発表・展示発表

持ち物：上履き・飲み物

ひろばまつりを行います。各サークルの活動発表をしていただきます。一生懸命発表しますので、お楽しみに！（詳しくはチラシをご覧ください）

参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

会場は入山辺公民館です。お間違えのないようお願いいたします。

日	曜日	7月	
		午前	午後
1	金	太極拳	ひろばまつり準備
2	土	ひろばまつり	
4	月	卓球ウォーキング	
5	火	ヨガ	
6	水		囲碁
7	木		健康麻雀
8	金	編み物	セラバンド
11	月	卓球ウォーキング	ヨガ さくら会
12	火	民踊	囲碁
13	水	ミニキッズ	