

福祉ひろばだより

7月号

令和4年7月1日

第268号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31 - 2299

夏本番はもうすぐです。水分補給を忘れずに、体力維持につとめましょう。ひろば事業は送迎ボランティアが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。お待ちしております～す

交通安全教室を行いました

1日のふれあい健康教室で毎年恒例の「交通安全教室」を行いました。

○交通ルールと夜道での服装についての寸劇、○特殊詐欺について寸劇を交えながらお話、○靴に貼る反射テープの紹介などを長野交通安全教育支援センター、自転車推進課、松本警察署の方からわかりやすく、面白おかしく教えていただきました。みなさんも事故や詐欺に気を付けて、自分自身を守りましょう。



『山菜を楽しむ日』を行いました

3日(金)に「山菜を楽しむ日」が行われました。三城方面で蕨などを採取しました。少し時期が遅かったので大収穫とはいきませんでした。それなりに収穫が出来ました。すがすがしいお天気の中、気持ちよく散策出来ました。



折り紙講座のお知らせ

7月15日(金)13時30分から折り紙講座を行います。今回は「アサガオ」です。参加希望の方は、ひろばまでお申し込みください。



頭！体！お口！をきたえず～っと元気！！

『いきいき健康講座』開催のお知らせ

布野えいじ先生による「いきいき健康講座」が、入山辺公民館と福祉ひろばで行われます。

7月20日(水)10時から入山辺公民館大会議室

7月29日(金)10時から入山辺公民館大会議室

8月12日(金)10時から入山辺地区福祉ひろばで行います。参加希望の方は入山辺公民館または福祉ひろばまでお申し込みください。詳細はチラシをご覧ください。

子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

7月のミニキッズサークルは、13日(水)10時から「救急救命講座」、27日(水)10時から農村女性さんとの交流を行います。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

7月のウォーキングは

- 4日(月)9時30分～ 福祉ひろば
 - 11日(月)9時30分～ 入山辺公民館
 - 16日(土)9時～ 入山辺公民館
 - 25日(月)9時30分～ 福祉ひろば
- 16日が雨天の場合は2階講堂で行います。上履きをお持ちください。他は雨天中止です。

7月の予定

| 日 | 曜日 | 7月 | |
|----|----|---------------------|---------------|
| | | 午前 | 午後 |
| 1 | 金 | 太極拳(出張所) 9:30 | 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 9:30 | |
| 5 | 火 | ヨガ 10:00 | ブロック会議 13:30 |
| 6 | 水 | | 囲碁 13:00 |
| 7 | 木 | | 健康麻雀 13:00 |
| 8 | 金 | 編み物 9:30 | セラバンド 13:30 |
| 11 | 月 | 卓球/ウォーキング 9:30 | ヨガさくら会 13:30 |
| 12 | 火 | 民踊 9:30 | 囲碁 13:00 |
| 13 | 水 | ミニキッズ 10:00 | |
| 14 | 木 | 筆文字 9:30 | カラオケ 13:30 |
| 15 | 金 | 太極拳 9:30 | 折り紙講座 13:30 |
| 16 | 土 | (ウォーキング講座 雨天時公民館講堂) | |
| 19 | 火 | ヨガ 10:00 | |
| 20 | 水 | 童謡唱歌 9:30 | バランスボール 13:30 |
| 21 | 木 | 卓球 9:30 | ダンベル 13:30 |
| 22 | 金 | 体力づくりサポーター会議 | 健康麻雀 13:00 |
| 25 | 月 | 卓球/ウォーキング 9:30 | |
| 26 | 火 | 民踊 9:30 | 囲碁 13:00 |
| 27 | 水 | ミニキッズ 10:00 | |
| 28 | 木 | 筆文字 9:30 | カラオケ 13:30 |
| 29 | 金 | おやつボラ 9:30 | エルダー 13:30 |

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室
今月のふれあい健康教室はひろばまつり開催のためお休みです。

セラバンド

8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。誰でもできる体操です。

ダンベル体操

21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。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

29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

日時：7月2日(土) 9時30分から
受付 9時から

場所：入山辺公民館 2階講堂

持ち物：上履き・飲み物

気温が高くなることが予想されます。うちわや扇子があると良いかもしれません。

体調がすぐれない方はご遠慮ください。

場所は入山辺公民館です。お間違えのないように。

| 日 | 曜日 | 8月 | |
|----|----|-----------|------------|
| | | 午前 | 午後 |
| 1 | 月 | 卓球/ウォーキング | 東山ブロック合同会議 |
| 2 | 火 | ヨガ | 囲碁 |
| 3 | 水 | ふれ健 | 親子工作教室 |
| 4 | 木 | 筆文字 | 健康麻雀 |
| 5 | 金 | 太極拳 | セラバンド |
| 8 | 月 | 卓球/ウォーキング | ヨガさくら会 |
| 9 | 火 | 民踊 | 囲碁 |
| 10 | 水 | ミニキッズ | |
| 12 | 金 | いきいき健康体操 | カラオケ |