

# 福祉ひろばから...

(No.266)白板地区福祉ひろば事業推進協議会  
白板地区福祉ひろば  
電話・FAX 33-4168

★コロナウイルス感染拡大にともない、ひろば事業、イベントを急遽中止する場合があります。  
ご不明な点は、福祉ひろばまでお問い合わせください。

## 【ひろば利用時のお願い】

- ・体調のすぐれない方、熱や咳のある方はご遠慮ください。
- ・マスク持参、咳エチケット、活動前後の手洗い等にご協力ください。



手洗い・マスク・換気

今月は体操多め  
夏の暑さで疲れた  
体を整えましょう



9月は祝日の関係で、次の事業の日程が変更になります。ご注意ください。  
にこにこ会（清拭布づくり） 9月16日（金） 午前9時30分～

## 100えんカフェ（午前10時～午後3時）

★どなたでも好きな時間に来て  
自由にお過ごしください

★100円（セルフサービス）で  
ドリンクバー&お菓子を利用できます

8日（木） 午前の部 午前10時～ 浴衣でカフェ（要予約）  
午後の部 フリータイム

28日（水） 午前の部 午前10時～ 松本市出前講座から**防災講座**  
災害時の支援についてみんなで話しましょう（予）  
午後の部 折り紙ひろば 手先を動かすと脳トレになります



ひろば・公民館共催 田川児童センター交流会

## ふれあいウォーキング

9月27日（火）午前9時30分出発～正午  
今回は「安心の家めぐり」

子どもたちと一緒にウォーキングしませんか？

集合：午前9時20分 田川児童センター

そのほかの合流地点は応相談

コース内容など問い合わせ・申し込みは  
公民館（35-7740）・ひろば（33-4168）

ふれあい健康教室を毎月開催します

## ふれあい健康教室

9月15日（木）午前10時～

フレイル予防のための

いきいき百歳体操 体験会

百歳まで元気に過ごせる体をつくる

保健師の  
健康相談が  
あります

## ほっとタイム

9月2日（金）ひろば一日開放  
（毎月第一金曜日）  
ゲームもご用意しています



## 健康サロン

時間：午前9時30分～  
持ち物：タオル・飲み物

6日（火）・20日（火）・・・いきいき百歳体操

12日（月）・26日（月）・・・ひざ痛・転倒予防体操

## 9月から文化祭月間

9月14日（水）の小さなお花アレンジは  
文化祭展示用のお花を生けます  
別途お花代がかかります  
詳しくはひろばにお問い合わせください



## ハッピーキッズ

子育て支援事業  
（0～3歳児対象）

親子でたいそう 布であそぼう

講師：西沢啓子先生

日時 9月21日（水）午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル

詳しくは回覧をご覧ください



## 今年もやります フレイルチェック&フレイル講座

9月30日（金）午前9時30分～11時

フレイルチェック 運動できる服装&水分

11月30日（水）午前9時30分～11時

フレイル講座『運動とお薬の話』

