全戸配布　　松本市広報　R4-1

ひろばだより 330

令和４年９月１日発行
田川地区ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX　２８－１１６８

家にいても暑いからと、涼みに来てくださった８月も終わり、だいぶ過ごしやすくなってきました。コロナ感染者数も増えるばかりで心配ですが、感染対策をしっかりとして活動します。短時間でも良いので、ひろばへ寄ってくださると嬉しいです。

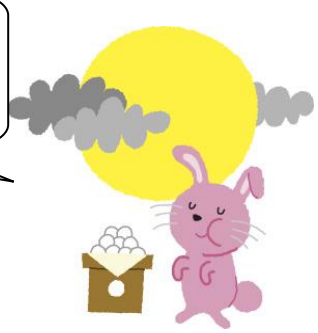
ふれあい健康教室

9月1日(木)午後1時30分

松本看護学校の学生さんとゲームを楽しみます。
健康相談もあります。

10月は、10月6日(木)です。

お手伝いはボランティア部さん、レクリエーションは日赤奉仕団さんです。



☆ヘルシーテラス☆

9月2日(金)　10：00～

浅井弘道先生をお迎えし、目の疲れ・夏の疲れ・体のだるさ等、軽減するツボを教えていただきます。

たがわチャイルド

9月15日(木)10：00～

『ミニ運動会』

みんなのひろば

第１弾　『ハーバリウム』
９月14日㈬13:30～　参加費300円
瓶にオイル・花材やラメ等を入れて作ります。玄関などに飾りませんか？

第２弾　『型染め』
９月21日㈬13:30～　参加費100円
型にアクリル絵の具をつけ、布に押していきます。ランチョンマット作ります。

ひろば喫茶　ボランティア部

9月16日(金)10：00～11:00

「大人の読み聞かせ」
田川お話の会の皆さんによる大人のための読み聞かせです。
飲み物＋お菓子＝¥100

ひろば遠足　9月30日(金)

信州金熊温泉「明日香荘」定員25名
要申込み　詳しくはひろばまで。

フレイル予防講座

第１回　１０月７日（金）13：30～
「フレイル健診」
フレイルチェック（体力測定）とフレイル予防運動を実施します。

第２回　１１月４日（金）13：30～

田川いきいきサロン

９月27日(火)10:00～

木の型に和紙を貼って、和紙てまりを作ります。

＊健康づくり課保健師・中央西包括による相談日のお知らせ！　9月1日(木)午後・15日(木)午前です。

9月

9 月の満月：収穫月・英名：Harvest Moon（ハーベストムーン）
作物の収穫の時期、作業に忙しい人々を月が照らしていたことに由来
「浄化」「無償の愛」「安心」「優しさ」などの願い事を叶えるパワーあり

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動 午前 10:00	 午後 13:00	その他の行事・会議等
9/1	木	民生児童委員定例会 **◆ふれあい健康教室　13:30～** **◆保健師・中央西包括相談日**			0840 ﾗｼﾞｵ体操
2	金	**◆ヘルシーテラス 10:00～** 健康づくり推進員定例会			
5	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**		ふるさとの会	
6	火				0840 ﾗｼﾞｵ体操
7	水		健康体操	創作手まり教室	
8	木	田川小学校1年交流会 AM 地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ﾗｼﾞｵ体操
9	金		歩こう会		
12	月	**◆スポーツボイス 10:00～** **◆クラフトの日 13:30～**			
13	火	渚上出前ふれ健 10:00～		雀の会	0840 ﾗｼﾞｵ体操
14	水	**◆みんなのひろばハーバリウム 13:30**	健康体操		
15	木	**◆たがわチャイルド　10:00～**			0840 ﾗｼﾞｵ体操
16	金	**◆ひろば喫茶　10:00～** **◆リィエンの 13:30～（公民館）** いきいき健康ひろば 13:30～			
19	月	敬老の日（ひろばお休み）			
20	火	体力づくりｻﾎﾟｰﾀｰ地区集会 13:30			0840 ﾗｼﾞｵ体操
21	水	**◆みんなのひろば型染め 13:30～**	健康体操		
22	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ﾗｼﾞｵ体操
23	金	秋分の日（ひろばお休み）			
26	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**		ふるさとの会	
27	火	**◆いきいきサロン 10:00～** 地区支援者会議（午後職員不在）		雀の会	0840 ﾗｼﾞｵ体操
28	水		健康体操		
29	木				0840 ﾗｼﾞｵ体操
30	金	**◆ひろば遠足**			
10/3	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**		ふるさとの会	
4	火	田川小学校４年交流会 AM			0840 ﾗｼﾞｵ体操
5	水		健康体操	創作てまり教室	
6	木	民生児童委員定例会 **◆ふれあい健康教室　13:30～** **◆保健師・中央西包括相談日**			0840 ﾗｼﾞｵ体操

お願い　新型コロナウイルスの感染拡大を可能な限り抑制し、市民等の健康被害を最小限に留めるため、ひろば事業及びサークル活動等を、縮小・延期・中止する場合があります。ご協力お願いいたします。