



庄内地区

福祉ひろばだより

松本市広報 R4-2
庄内地区福祉ひろば
事業推進協議会
TEL 27-8373



★ひろばまつり開催★

10月16日(日曜日)

午前の部：9時～11時30分

午後の部：13時～15時

詳しい内容については別紙「庄内地区福祉ひろばまつり」をご覧ください！

多くの方の参加をお待ちしています。

「百 寅次郎オンステージ」
「まつかわ落語」など…
楽しいことがいっぱいです！



<ひろば健康講座参加者募集>

寒くなる季節を目前に自分の体を自分で守るために皆で勉強しましょう！

- ・第1回目：10月13日(木曜日)
もぐさ入門
 - ・第2回目：11月10日(木曜日)
冷え性対策
 - ・講師：斎藤 恵美子先生(ナッラーレ鍼灸あづみ野)
 - ・時間：9時30分～11時30分
 - ・参加費：500円
 - ・定員：20名
- ※2回続けて参加できる方を募集します。
ひろばへお申し込みください。

体サポさんと一緒に・・・

エルダーを楽しもう！！

★体づくりサポーターの皆さんと一緒に脳トレやエルダーを楽しみます！！

日時：10月25日(火曜日)

午後 13時30分～

講師：体づくりサポーター

第一興商

持ち物：水分

定員：15名

※ひろばへお申し込みください。



☆ひろまえシネマ☆

(DVD上映会：公民館共催)

日時：10月19日(水曜日)

午前 9時30分～

上映作品についてはひろばまでお問合せください。



★ゴミGO!GO!活動



ひろめ隊交流会★

日時：10月24日(月曜日)

午前 9時30分～

持ち物：軍手・ビニール袋等

エルダーやるだー！

日時：10月27日(木曜日)

午前 9時30分～

※ひろばへお申し込みください。



庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー



月	火	水	木	金
3 卓球 9:30~11:30 10:30~12:00 やんちゃくらぶ	4 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	5 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	6 13:30~15:30 ゆう花の会	7 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)
10 お休み スポーツの日	11 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~ いきいき健康ひろば	12 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操	13 9:30~11:30 ★ひろば健康講座 13:30~15:30 さわやか健康クラブ	14 シルバーボランティア 9:30~10:30 童謡・唱歌の会
17 卓球 9:30~11:30 10:30~12:00 やんちゃくらぶ	18 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	19 卓球 9:30~11:30 9:30~ ★ひるまえシネマ	20 13:30~15:30 ゆう花の会	21 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)
24 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 ゴミOGO!GO!活動 ひろめ隊交流会 ゴミ拾いボランティアに興味のある方参加ください	25 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:00 ★体サポさんと一緒にエルダーを楽しもう!!	26 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	27 9:30~10:30 ★エルダーやるだー♡	28 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡・唱歌の会
31 卓球 9:30~11:30 9:00~11:00 歩こう会	11/1 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	2 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	3 お休み 文化の日	4 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)

お願い
 掲載されている事業・サークルは状況により中止・延期になる場合があります。不明な点等お問い合わせはひろばまでお願い致します。
 ☎ 27-8373

『ひろば健康講座』
 10月13日(木)のひろば健康講座はお灸についての講座です。一回目は『もぐさ』について学びます、実際にもぐさを使ったの体験もあります。参加お待ちしております。

お知らせ

 10月16日
 『第24回庄内地区福祉ひろばまつり』
 今年も午前、午後と講座を予定、サークルの発表もあります。沢山の皆様の参加お待ちしております。詳しくは全戸配布〈庄内地区ひろばまつり〉チラシをご参照ください。