

回 覧

令和 4 年



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

◆令和4年度 推進協議会会長より一言◆

今年度より、会長を務めさせて頂く事になりました入村良一(神田)です。
宜しくお願ひ申し上げます。コロナ禍でのスタートとなりましたが、三密を回避しながら
心身のリフレッシュと体力づくりをモットーに事業を推進しますので、より多く皆様の参加の程を
宜しくお願ひいたします。



ものづくり講座

～指先を使って認知症予防～

刺し子で作るランチョンマット

日 時：7月14日(木曜日)

午前9時 30分～

参加費：500円

持ち物：はさみ、眼鏡(必要な方)

定 員：12名

★7月ポイントカード対象事業★

8日(金曜日)：さわやか健康クラブ

13日(水曜日)：ストレッチ体操

14日(木曜日)：ものづくり講座

20日(水曜日)：ひろばの集い

25日(月曜日)：ふれあい健康教室

26日(火曜日)：ひざ痛予防運動

28日(木曜日)：エルダーやるだー!

*ポイントカードを作ってひろば事業に
参加しましょう!



7月のふれあい健康教室

交通安全教室

講 師：交通安全協会

日 時：7月25日(月曜日)

午前9時30分～11時30分

定 員：30名

※ひろばへお申し込みください。



エルダーやるだー!

日 時：7月28日(木曜日)

午前9時30分～

持ち物：水分

*ひろばへお申し込みください。



7月くひろばの集い>

★フレイル検診★

第1回 7月20日(水曜日)

午後1時30分～3時

・フレイルについて(説明)

・フレイル検診

(血圧、筋力、握力、口の動きの測定)

定 員：20名

第2回 8月17日(水曜日)

午後1時30分～3時

<運動とお薬のおはなし>

講 師：健康づくり課

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。



★コロナウイルスの感染状況により事業内容が変更または中止になる場合があります★



庄内地区福祉ひろば 行事予定カレンダー



金	
1	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)
8	卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡・唱歌の会 13:30~15:30 ★さわやか健康クラブ
15	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)
22	卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡・唱歌の会
29	9:00~11:00 歩こう会 14:00~ JTRC会議

6月より★の付いたひろば事業に参加するとポイントが付きます。10ポイント貯めると粗品をプレゼントします。お楽しみに！

ポイントカード
□□□□

☆卓球サークル
お休み 7/27~8/22
活動開始 8/24~

お知らせ

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

『ちょっと脳トレ』

7月と言えば『土用の丑の日』この日が出来たのはどの時代でしょうか？

- ① 室町時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代



答え ③
江戸時代

月	火	水	木
4 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 やんちゃくらぶ	5 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)	6 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	7 13:30~15:30 ゆう花の会
11 卓球 9:30~11:30 	12 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	13 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操	14 9:30~11:30 ★ものづくり講座 刺子のランチョンマット 挑戦してみませんか？
18 海の日 お休み 	19 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)	20 卓球 9:30~11:30 フレイル1回目です。一緒に学びませんか？ 13:30~15:00 ★ひろばの集い	21 9:00~ 子どもプラザ利用 13:30~15:30 ゆう花の会
25 9:30~11:30 ★ふれあい健康教室 交通について学びましょう	26 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:00 ★ひざ痛予防運動	27 10:00~11:30 ウェーブストレッチ 13:30~16:00 カラオケ	28 9:30~10:30 ★エルダーやるだー♥

8月の行事予定

1 10:30~12:00 やんちゃくらぶ	2 9:30~10:30 高齢者体操	3	4 9:00~ 子どもプラザ利用	5 9:30~11:30 昭和趣味の会
	13:30~15:30 茶道(松籟の会)	13:30~16:00 カラオケ	13:30~15:30 ゆう花の会	13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)