

# 今井地区福祉 ひろばだより

10月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和4年10月1日 第259号 認定符号 松本市広報 R4-2

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

ご利用の  
皆さまへ

- ・新型コロナウイルスの感染状況により事業は中止・変更になる場合があります。
- ・手指の消毒、マスクの着用をお願い致します。

## ふれあい健康教室！

「芸術の秋-まつせん和紙てまりを作ろう-」

日時：10月13日(木) 9:30～

場所：今井公民館東館2F

色々な秋がありますが、今回のふれ健は芸術の秋！  
和紙でたまご型のでまりを作ります。  
指先の運動にもなります。ぜひご参加ください！



出張販売「森のこびと」

同日 10:50～11:30

場所：今井公民館談話室

お弁当、パン、クッキー、琥珀糖  
などお買い物だけでもぜひ！

※ふれあい健康教室が中止となった  
場合は出張販売も中止致します。



ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。

涼しくなってきた今こそかけてみてはいかがでしょうか？

## エンジョイエルダー！

日時：3日(月)～7日(金) 17日(月)～19日(水) 21日(金)  
2週共に10:00～11:30

持物：タオル、飲み物

10月第1週と第3週はエルダー週間として毎日エンジョイエルダーを開催！

映像と音楽を使った体操、脳トレで身体と頭を動かしましょう！

ご都合の合う日に、ぜひお越しください！



10月は  
市民歩こう運動  
強化月間  
です

## 秋のスカイパークウォーキング

日時：10月20日(木) 9:30

集合場所：スカイパーク駐車場 P8B トランジット広場(まつもと空港入口東)

持物：タオル、飲み物

バラ園に続いて秋も開催します！

新しくできた駐車場から秋を感じながら歩きますか？

参加の申し込みはひろばまでご連絡ください！

公民館  
共催



※要申込

## 児童センターウォーキング

日時：10月22日(土) 9:00

持物：レジャーシート、タオル、飲み物

詳細とお申込みは  
ひろばまでご連絡  
ください。



## ひろば喫茶

日時：10月28日(金) 13:00～16:00

コーヒー・紅茶(お菓子付き) 100円 お抹茶(お菓子付き) 200円



水割の溶ける氷を弄ぶ

雲を脱ぎ陽光浴びる秋の嶺

杉山洋子

佐藤文子

葱坊主俳句会

～長月の句会より～

# 10月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
10月1日	土			
2	日			
3	月			
4	火	<b>エルダー週間</b>		スポーツボイス (18:30)
5	水	3日~7日		
6	木	エンジョイエルダー (10:00~11:30)		
7	金			
8	土		フラダンス教室 (13:30)	
9	日			
10	月			
11	火	俳句の会 (9:30)		スポーツボイス (18:30)
12	水	今井を学ぶ会 (9:30)		
13	木	<u>ふれあい健康教室&lt;東館2F&gt; (9:30)</u> りんごサークル (10:00)		
14	金			歌留多の会 (19:00)
15	土		フラダンス教室 (13:30)	
16	日			
17	月	<b>エルダー週間</b>		
18	火	17日~19日・21日 エンジョイエルダー (10:00~11:30)	ふきぼこの会 (13:00)	スポーツボイス (18:30)
19	水			
20	木	20日(木) <u>スカイパークウォーキング</u>		
21	金	<u>(9:30)</u>		
22	土		児童センターウォーキング (9:00)	
23	日			
24	月	体サポ会議 (9:30)		
25	火		<u>第3回スマホ講座&lt;東館2F&gt; (13:30)</u>	スポーツボイス (18:30)
26	水	今井を学ぶ会 (9:30)		
27	木		研修のため職員不在	
28	金		<u>ひろば喫茶 (13:00)</u>	
29	土			
30	日			
31	月	りんごサークル (10:00)		



ひろばまで来られない方には送迎ボランティア「信濃会」もあります！  
ご利用の際は参加したいひろば事業の前日までにご連絡ください。

第3回はカメラの活用です  
参加の申し込みはひろばまで

## 11月2週間までの予定

- 1日(火) スポーツボイス (18:30)
- 5日(土) 今井地区文化祭・ひろばまつり
- 6日(日)
- 8日(火) 俳句の会 (9:30)
- 9日(水) 今井を学ぶ会 (9:30)
- 10日(木) ふれあい健康教室 (9:30)
- 11日(金) ふきぼこの会 (13:00)
- 歌留多の会 (19:00)
- 12日(土) フラダンス教室 (13:30)



## りんごサークル

### 10月の予定

- 13日(木) 作品作り手形アート (福祉ひろば) 10:00~  
持ち物: ハンカチ、各自必要なもの
- 31日(月) ハロウィンパーティ (福祉ひろば) 10:00~  
持ち物: 必要なもの  
子どもたちは可愛い衣装を  
してきてください! 🎃