

波田福祉ひろばだより



令和4年5月1日発行 NO134 波田地区福祉ひろば TEL 92-8001

新緑のまぶしい季節になりました。昨年度出来なかった「物忘れと認知症」をふれ健で再企画しました。家にいることが多くなり不安だなど感じていらっしゃる皆さんも是非ご参加ください。全てのひろば事業は、今まで以上に感染対策を徹底して実施しています。

ふれあい
健康教室

「物忘れ」と認知症

講師：松本市立病院 向山 三代 認知症認定看護師

5月26日（木）9:30～11:30
受付 9:15～9:30

当番町会：18区・20区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

申し込み 5月9日（月）午前9時から
☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせていただきます

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

おいでよ！ひろば



5月は 15区～27区の皆さん

日時：5月13日（金）10時～11時30分

内容：百歳体操・エルダーで脳トレ・

ニュースポーツ《スカットボール・ストライクアウト》

申し込み：5月9日（月）午前9時から

◆ 5月は体組成計を測定します。

ご自分の筋肉量や体内年齢を知ることが出来ます。

年に2回測定をします。目標を持って体を動かして

みませんか？

※次回は6月17日（金）1～14区の皆さんです

この指とまれ

毎週火曜日 10:00～11:30

5/10日 スクラッチアート

（黒いスクラッチ面を専用ペンで掘りながら
絵を完成させましょう）

5/17日 折り紙 << はらぺこあおむし >>

講師：はなおりの会

5/24日 ミュージックベル体験

5/31日 ミュージックベル体験 & ボッチャ

*初めて参加する方はひろばへご連絡ください



男衆の
ひろば

パターゴルフ
（信州スカイパーク）



男衆のお仲間に入り、新緑の
スカイパークでパターゴルフしてみませんか。
一緒に歩くだけでもOKです。

日時：5月19日（木）9時30分頃スタート

参加費：1000円

問い合わせ：福祉ひろばまで

5月 出前ふれあい健康教室

5/16日（月） 1区 1区町内公民館
13:00～14:30

～波田地区保健師さん相談日～

5/10日（火）・5/26日（木）
9:00～11:30



6月 この指とまれ企画

バスで行く

～ 安曇野でマイ箸作り体験と散策 ～



福祉ひろばでは出来ない、カンナを使ったヒノキ箸
作り体験と、大町市のラ・カスター ナチュラルヒーリング
ガーデンを散策します。

・日時：6月6日（月） 午前9時～15時頃

・集合：西部保健センター入り口

・持ち物：飲み物、歩きやすい靴、昼食

・定員：11名 定員になり次第締め切ります。

・申し込み：5月16日（月）午前9時より

☎ 92-8001

・参加費：2000円（体験料込）

・昼食：自由昼食

※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
6	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
9	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30 いきいき健康ひろば 13:30~15:30
10	火	この指とまれ 10:00~11:30	
11	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
12	木	体力づくりサポーター会議 9:30~12:00	
13	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	
16	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	1区出前ふれ健 13:00~14:30 太極拳サークル 13:30~15:30
17	火	この指とまれ(おりがみ教室) 10:00~11:30	
18	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
19	木	男衆のひろば (スカイパーク) 9:30~	
20	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
23	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
24	火	この指とまれ 10:00~11:30	
25	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
26	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
27	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
30	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	
31	火	この指とまれ 10:00~11:30	

6月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30