

# ひろばだより 331

令和4年10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

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

松本市では、健康寿命の延伸をめざして「市民歩こう運動」を推進しています。心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか。体を動かして、食事をおいしくいただきます。



## ふれあい健康教室 10月6日(木)午後1時30分 交通安全教室です。 健康相談もあります。

11月は、11月10日(木)です。

お手伝いは、民生児童委員さん、レクリエーションは、ボランティア部さんです。



## たがわチャイルドひろば

10月20日(木)10:00~

### 「ハロウィンパーティー」

楽しい音遊び・手遊びをします♪

仮装写真館もあるよ!

☆持ち物：おやつ代(1家族¥100)

☆申込不要! ☆包括さんも!



## ヘルシーテラス

第1回 10月7日(金)13:30~

### フレイル予防講座「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。

## 田川いきいきサロン

10月25日(火)10:00~

### 『管楽アンサンブルコンサート』

キッセイ文化ホール附属管楽アンサンブルの皆さんによる美しい音色をお楽しみください。

## 第25回

### 田川ふれあい文化祭

10月16日(日)10:00~15:30

田川公民館

作品展示・2年ぶりのステージ発表・古本市田川小金管バンドと丸ノ内中吹奏楽部の録画演奏放映・各団体の活動発表など  
様々な発表をお楽しみください。

## 田川健康ウォーキング大会

10月29日(土) 午前9時集合

集合場所 田川公民館

### 「たがわ道祖神めぐり」



申込不要です。ぜひご参加ください。

詳しくは「ルート19」をご覧ください。

\*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! 10月6日(木)午後・20日(木)午前です。

# 10月



10月の満月:狩猟月(しゅりょう月):英名:Hunter's Moon(ハンターズムーン)  
鹿や狐などの動物が太ってきて、狩りをするのによい時期になることから。

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		その他の行事・会議 等	
			午前 10:00	午後 13:00		
10/3	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会		
4	火	田川小 4 年生交流会(五平もち)			0840 ラジオ体操	
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 ラジオ体操	
7	金	◆ヘルシーテラス 13:30～				
10	月	スポーツの日 ひろばお休み				
11	火	ひろば後期企画委員会 9:30～		雀の会	0840 ラジオ体操	
12	水	田川小 3 年生交流会(おはぎ)	健康体操			
13	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操	
14	金					
16	日	☆ 田川ふれあい文化祭 10:00～15:30 田川公民館 ☆				
17	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会		
18	火				0840 ラジオ体操	
19	水	◆紙の日(ユニット折紙)13:30	健康体操			
20	木	◆たがわチャイルド 10:00～ 健康づくり推進員定例会			0840 ラジオ体操	
21	金	◆リエンの会 13:30～				
24	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～				
25	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 ラジオ体操	
26	水	渚保育園交流会 10:00～				
27	木	職員研修 14:00～(午後職員不在)	趣味の会		0840 ラジオ体操	
28	金					
29	土	◆田川健康ウォーキング大会 9:00				
31	月	◆ラク～ナ体操 10:00/クラフト 13:30				
11/1	火				0840 ラジオ体操	
2	水		健康体操			
4	金	◆ヘルシーテラス 13:30～				
7	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会		
8	火			雀の会	0840 ラジオ体操	
9	水		健康体操	創作てまり教室		
10	木	民協定例会 ◆ふれあい健康教室			0840 ラジオ体操	

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。