

# 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

### <ひろば健康講座第2回目>

日 時：11月10日（木曜日）

午前9時30分～

講 師：斎藤 恵美子先生

（ナッラーレ鍼灸あづみ野）

参加費：500円

定 員：20人

※2回目の講座になります。1回目の講座を受けた方が優先となります。  
ひろばへお申し込みください。

### ★11月ひろばの集い★ 電話でお金詐欺と 交通安全

日 時：11月16日（水曜日）

午後1時30分～

講 師：松本警察署

定 員：30名

### ★エルダーやるだー！★

日 時：11月24日（木曜日）

午前9時30分～

### お散歩ウォーキング<藍染め体験>

★9月から延期になった講座です！★

日 時 11月14日（月曜日）

午前9時15分～

参加費：1600円（藍染め体験費）

持ち物：汚れても大丈夫なエプロン

定 員：15名

※履きなれた靴、汚れても問題のない服装で  
ご参加ください。

★小雨決行★

※申込み〆切：11月7日（月曜日）

### ものづくり講座

～指先を使って認知症予防～

### クリスマスリース作り

日 時：12月8日（木曜日）

午前9時30分～

講 師：竹下 光重先生

参加費：1500円

持ち物：はさみ・持ち帰り用の袋

定 員：20名

※申込み〆切 11月30日（水曜日）



### ★11月のふれあい健康教室★

やってみよう！



### ZUMBA GOLD

～ズンバゴールド～



ズンバゴールドはリズムの良い音楽に  
合わせ体を動かすダンスフィットネス  
エクササイズです。

高齢者の方でも椅子に座ったまま楽しむ  
事が出来ます。

皆でズンバゴールドを体験しましょう！

日 時：11月28日（月曜日）

午前9時30分～

講 師：SUN（サン）さん

持ち物：タオル

定 員：20名

※ひろばへお申し込みください。



10月16日に行われましたひろばまつり！！  
多くの方々のご協力が無事終える事が出来ました。  
感染対策をしながらの開催となりましたが、楽しんで  
頂けたら幸いです。  
ありがとうございました！！

## 感謝




# 庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー



11月は霜月（しもつき）文字通り霜が降る月という意味があるようです。  
これから寒くなります。暖かくしてお過ごしください。

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 

月	火	水	木	金
10/31 <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:00~11:00 <b>歩こう会</b>	<b>1</b> 9:30~10:30 <b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 <b>茶道(松籟の会)</b>	<b>2</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 13:30~16:00 <b>カラオケ</b> 	<b>3</b> <b>お休み</b> 	<b>4</b> <b>卓球 お休み</b> 9:30~11:30 <b>昭和趣味の会</b> 13:30~15:30 <b>書道(毛筆を楽しもう)</b>
<b>7</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 10:30~11:30 <b>★やんちゃくらぶ</b>	<b>8</b> 9:30~10:30 <b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ) 13:30~ <b>いきいき健康ひろば</b>	<b>9</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 10:00~11:30 <b>★ストレッチ体操</b>	<b>10</b> 9:30~11:30 <b>★ひろば健康講座</b>	<b>11</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:30~10:30 <b>童謡唱歌の会</b> 13:30~15:30 <b>★さわやか健康クラブ</b>
<b>14</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:00~ <b>★お散歩ウォーキング</b> <b>『藍染体験』</b> 世界で一つの、ハンカチを作ろう!	<b>15</b> 9:30~10:30 <b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 <b>茶道(松籟の会)</b>	<b>16</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 詐欺の手口知ること防ぐチャンスが!! 13:30~15:30 <b>★ひろばの集い</b>	<b>17</b> 9:00~ <b>こどもプラザ利用</b> 13:30~15:30 <b>ゆう花の会</b>	<b>18</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:30~11:30 <b>昭和趣味の会</b> 13:30~15:30 <b>書道(毛筆を楽しもう)</b>
<b>21</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 10:30~11:30 <b>★やんちゃくらぶ</b> 14:00~ <b>JTRC会議</b>	<b>22</b> 9:30~10:30 <b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:00 <b>★ひざ痛予防運動</b>	<b>23</b> <b>お休み</b> 	<b>24</b> 9:30~10:30 <b>★エルダーやるだー♥</b>	<b>25</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:30~10:30 <b>童謡唱歌の会</b>
<b>28</b> 9:30~11:30 <b>★ふれあい健康教室</b> 『ZUMBA GOLD』とは? 気になる方もそうでない方も参加ください。	<b>29</b> 	<b>30</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 13:30~15:30 <b>歩こう会</b>	12/1  13:30~15:30 <b>ゆう花の会</b>	<b>2</b> <b>卓球 9:30~11:30</b> 9:30~11:30 <b>昭和趣味の会</b> 13:30~15:30 <b>書道(毛筆を楽しもう)</b>

10月に続き第2回、『冷え性対策』です。

☆秋のお散歩  
ウォーキング☆  
11月14日に『お散歩ウォーキング』を行います。藍染め体験も予定しています。申込み〆切は11月7日です、お早めに申込みください。詳細は表面参照ください。  
☎ 27-8373

★11月クイズ★  
11月に開催される西の市で販売される縁起物と言えはなんのでしょうか?  
答え 熊手  
幸運や金運をかき集める、という意味を含めて商売繁盛の縁起物とされています。