

# 回 覧

令和4年



# 12月庄内地区 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

## 12月のふれあい健康教室 ハーモニカ演奏会

日 時：12月12日（月曜日）

午前9時30分～11時30分

演 奏：山口 善吉&ハーモニカ笑楽講

定 員：30名

※演奏会終了後、ビンゴゲームを行います。

サンタの代わりにひろばからの豪華（？）

クリスマスプレゼントが当たるかも・・・

※ひろばへお申し込みください。

## 12月のひろばの集い

\*ヒートショックについて

\*社協劇団つむぎちゃん

<電話でお金詐欺>

日 時：12月21日（水曜日）

午後1時30分から

講 師：健康づくり推進員

健康づくり課保健師

社協劇団つむぎちゃん

定 員：30名

※ひろばへお申し込みください。

## 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～

持ち物：はさみ・持ち帰り用の袋

※受付終了

### 干支の押し絵

### おめでた福うさぎ

日 時：令和5年1月12日（木曜日）

午前10時～

参加費：500円

持ち物：はさみ・お手拭き

定 員：12名

※ひろばに見本があります。



### エルダーやるだー！

日 時：12月22日（木曜日）

午 前：9時30分～

### ひざ痛予防運動

日 時：12月26日（月曜日）

午 後：13時30分～

今年一年ひろばをご利用頂きありがとうございました。

コロナウィルスの感染などでひろば事業を縮小、中止を余儀なくされましたが、  
利用者の皆様のご理解ご協力で無事一年を過ごす事が出来ました。

また来年もひろばをよろしくお願い致します。





# 庄内地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

マスク、手洗い、咳エチケット忘れずに、寒い冬を乗り越えましょう。

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
| <b>5</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>10:30~12:00<br><b>★やんちゃくらぶ</b>      | <b>6</b><br>9:30~10:30<br><b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ)<br>13:30~15:30<br><b>茶道(松籟の会)</b>  | <b>7</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>13:30~16:00<br><b>カラオケ</b>                            | <b>8</b><br>9:30~<br><b>★ものづくり講座</b><br>皆でクリスマスリースを作りませんか。 | <b>2</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>9:30~11:30<br><b>昭和趣味の会</b><br>13:30~15:30<br><b>書道(毛筆を楽しもう)</b> |
| <b>12</b><br>9:30~11:30<br><b>★ふれあい健康教室</b><br>懐かしい歌のあれこれお楽しみください。   | <b>13</b><br>9:30~10:30<br><b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ)<br>13:30~<br><b>いきいき健康ひろば</b>     | <b>14</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>10:00~11:30<br><b>★ストレッチ体操</b>                       | <b>15</b><br>13:30~15:30<br><b>ゆう花の会</b>                   | <b>9</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>9:30~10:30<br><b>童謡唱歌の会</b><br>13:30~15:30<br><b>さわやか健康クラブ</b>   |
| <b>19</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>10:30~11:00<br><b>★やんちゃくらぶ</b>     | <b>20</b><br>9:30~10:30<br><b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ)<br>13:30~15:30<br><b>茶道(松籟の会)</b> | <b>21</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>寒い冬に気になる、ヒートショックのお話<br>13:30~15:00<br><b>★ひろばの集い</b> | <b>22</b><br>9:30~10:30<br><b>★エルダーやるだー♡</b>               | <b>23</b> <u>卓球 9:30~11:30</u><br>9:30~10:30<br><b>童謡唱歌の会</b><br>13:30~15:30<br><b>歩こう会</b>       |
| <b>26</b><br>年末の為12月27日から26日に変更です。<br>13:30~15:00<br><b>★ひざ痛予防運動</b> | <b>27</b><br>9:30~10:30<br><b>高齢者体操</b> (スウェーデンに学ぶ)                                   | <b>28</b><br>13:30~16:00<br><b>カラオケ</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b><br>卓球サークルさんへ12月26日~R5.1月9日までお休みになります  |

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

お願い  
12月のふれあい健康教室は年末の関係で第2月曜日12日に変更になります、お間違えの無いよう『ハーモニカ笑楽講』参加ください、お待ちしております。

12月クイズ・・・  
Q 昔、正月の準備の一番初めに行っていたのがすす払いだそうです、この正月準備に取り掛かる日を何というでしょうか？  
A 正月事始め  
お正月に年神様をお迎えするための準備を始める12月13日を『正月事始めの日』というそうです。『大掃除の日』だったりします。

## R5.1月の行事予定

|              |              |                                     |   |  |
|--------------|--------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>2</b><br> | <b>3</b><br> | <b>4</b><br>13:30~16:00 <b>カラオケ</b> | <b>5</b><br>13:30~15:30 <b>歩こう会</b><br>13:30~15:30 <b>ゆう花の会</b> | <b>6</b><br>9:30~11:30 <b>昭和趣味の会</b><br>13:30~15:30 <b>書道(毛筆を楽しもう)</b> |
|--------------|--------------|-------------------------------------|---|--|