

回 覧

令和5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



新年あけましておめでとうございます。
今年も地域の方々と一緒に楽しんでいきたいと思ひます。
是非ひろばまでお越しください!

1月ふれあい健康教室

二胡演奏会



日 時：1月23日（月曜日） 講 師：野田 裕子 先生
午前9時30分～11時30分 ※ひろばまでお申し込みください。

1月 ひろばの集い

ぐっすり眠って健康長寿 ～意外と知らない睡眠の秘密～

日 時：1月18日（水曜日）
午後1時30分から
講 師：松本市立病院
澤木 章二 医師



新年から始めませんか

ひざ痛予防運動

日 時：1月24日（火曜日）
午後1時30分から

お正月のなまった体に…

エルダーやるだー!

日 時：1月26日（木曜日）
午前9時30分から

ものづくり講座

～指先を使って認知症予防～

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時から
- ◆参加費：500円 ◆持ち物：はさみ・お手拭き
- ◆定 員：12名 ※ひろばまでお申し込みください



ひろばに見本があります




庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー



明けましておめでとうございます、今年一年も笑顔で過ごしましょう。

月	火	水	木	金
2 年始 お休み 	3 年始 お休み 	4 13:30~16:00 カラオケ(お休み)	5 9:30~11:30 新春歩こう会 13:30~15:30 ゆう花の会(お休み)	6 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)
9 成人の日 お休み	10 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 いきいき健康ひろば	11 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操 13:30~ JTRC会議	12 10:00~11:30 ★ものづくり講座 干支の押し絵を作ります。 可愛いうさぎです。	13 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会 13:30~15:30 さわやか健康クラブ
16 卓球 9:30~11:30 10:00~11:00 やんちゃくらぶ 14:00~ いきいき健康ひろば打合せ	17 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:30 茶道(松籟の会)	18 卓球 9:30~11:30 ぐっすり眠りたいですね お話聞きに来ませんか? 13:30~15:00 ★ひろばの集い	19 13:30~15:30 ゆう花の会	20 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)
23 9:30~11:30 ★ふれあい健康教室 13:30~15:00 茶道(松籟の会)	24 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13:30~15:00 ★ひざ痛予防運動	25 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	26 9:30~10:30 ★エルダーやるだー! 	27 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会
30 卓球 9:30~11:30 	31  13:30~15:30 歩こう会	2/1 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	2/2 13:30~15:30 ゆう花の会	2/3 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 昭和趣味の会 13:30~15:30 書道(毛筆を楽しもう)

★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。尚、★印のついた事業は事前にお申し込みが必要となります。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 

脳トレ 1月クイズ
 鏡餅の上に乗っている果物は見た目こそ似ていますが、実はミカンではありません。では、鏡餅の上に乗っている果物はなんでしょう?
 A 橙 (だいたい)
 橙は、春になっても実が落ちません。前になった実がついたまま、新しい実がなり一度なった実は4~5年程は木から落ちません。そのことから『子孫が代々反映しますように』と願いが込められているそうです。
