

# 回 覧

令和5年



## 2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

### 2月のひろばの集い



### 春が待ち遠しい

## ゴスペルコンサート

日 時：2月15日（水曜日）午後1時30分～3時

講 師：布野 えいじさんと エターナルエンジェルの皆さん

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～

## スクラッチランプ

付属のペンで下絵をなぞるだけ！  
簡単に七色に光るランプができます。

日 時：2月13日  
（月曜日）

午前9時30分～

参加費：200円

定 員：15名

※ひろばへお申し込みください。



削ったところが  
透けて光る



### \*2月のふれあい健康教室\*

## バイオリン演奏会

日 時：2月27日（月曜日）

午前9時30分～11時30分

講 師：牛山 孝介さん

定 員：30名

※ひろばへお申し込みください。



## エルダーやるだー！

日 時：2月16日（木曜日）

午 前：9時30分～10時30分

持ち物：水分

## ひざ痛予防運動

日 時：2月28日（火曜日）

午 後：13時30分～15時

持ち物：水分

※動きやすい服装でご参加ください。



# 庄内地区福祉ひろば行事予定カレンダー



月	火	水	木	金
一段と寒い日が続きます。 手洗い、うがい、マスクを忘れず、 コロナ、インフルエンザ、胃腸炎に 負けずに元気に過ごしましょう。		<b>1</b> 卓球 9:30~11:30  13:30~16:00 カラオケ	<b>2</b>  13:30~15:30 ゆう花の会	<b>3</b> 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)
	<b>6</b> 卓球 9:30~11:30 10:00~11:00 ★やんちゃくらぶ	<b>7</b> 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)	<b>8</b> 卓球 9:30~11:30 10:00~11:30 ★ストレッチ体操 	<b>9</b> 
<b>13</b> 卓球 9:30~11:30 9:30~ ★ものづくり講座 スクラッチライト 楽しく作ろう。	<b>14</b> 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	<b>15</b> 卓球 9:30~11:30 ゴスペルです。ぜひ 参加してください。 13:30~15:00 ★ひろばの集い	<b>16</b>  9:30~10:30 ★エルダーやるだー♡ 13:30~15:30 ゆう花の会	<b>17</b> 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)
<b>20</b> 卓球 9:30~11:30 10:00~11:00 ★やんちゃくらぶ 	<b>21</b> 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)	<b>22</b> 卓球 9:30~11:30 13:30~16:00 カラオケ	<b>23</b> 天皇誕生日 お休み	<b>24</b> 卓球 9:30~11:30 9:30~10:30 童謡唱歌の会
<b>27</b> 卓球 9:30~11:30 9:30~11:30 ★ふれあい健康教室 バイオリン演奏会で す、お楽しみに。	<b>28</b> 9:30~10:30 高齢者体操 (スウェーデンに学ぶ) 13時30分~ 13時30分~ ★ひざ痛運動 歩こう会	<b>3/1</b> 卓球 9:30~11:30  13:30~16:00 カラオケ	<b>2</b>  13:30~15:30 ゆう花の会	<b>3</b> 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いたします。  
 ☎ 27-8373

2月クイズ  
 2月はブロッコリーが旬の季節です。ブロッコリーは、栄養豊富でガン予防やピロリ菌の抑制効果もあります。また多く含まれている「葉酸」にはどんな効果があるのでしょうか？ 次のうちどれ？

1. 脂肪を溶かす
2. 筋力強化
3. 記憶力の向上

記憶力の向上「葉酸」は認知機能を高める働きを有する。その低下を防ぎます。