松本市広報 R4-2

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば＜直通＞ TEL 33-0168
公民館　　＜代表＞ TEL 39-0701
yasuhara@fukushihiroba.com

R5. 1. 1　第365号

感染症の影響により突然の予定変更や休止もあります。迷われたら上記番号までお電話ください。

ふれあい健康教室

1月17日(火)13：30～

「旧町名カルタで遊びましょう」

カルタとりを楽しみながら、
懐かしい町名の由来が
わかります

保健師に健康相談ができます

安原コーヒー講座

1月6日(金)9：30～

毎回好評のコーヒー講座です
今年も香り高くコーヒー道を究めましょう
定員 10名　持ち物 / 600円・エプロン
お申込みは 33-0168 まで

指導 / 天白琥珀会

お茶カフェ「あさば野」

1月13日(金)11：00～

安原焙煎コーヒーと
桜もちで100円です

「もの忘れ相談会は 13 時半～15 時まで」
対応/中央北包括支援センター

手まり講座

1月27日(金)9：30～

色とりどりの糸で可愛らしい手まりを
作ってみませんか？　材料は用意します
定員 8名　お申込みは 33-0168 まで
持ち物 / 300円・メガネ・まち針・はさみ

指導 / 井出 房子さん 中ノ丁

初詣ウォーキング

1月4日(水) 10：00～

「お参りして、ひろばでお茶会です」

1月5日(木) は…

手芸の時間 9：30～「福うさぎ作り」

持ち物 300円・メガネ・手芸道具

あさばの映画観賞会13：30～

檀 れい 主演「太陽とボレロ」

継続は力なり…じわじわっと鍛えていきましょう

いきいき百歳体操は今年も水曜9：30～

1月11日・18日・25日

※4日はお休みです

男のストレッチ講座

1月12日(木)13：30～

指導/すがの鍼灸整骨院　髙橋 達也さん

リズムで脳の活性化♪

1月16日(月)10：00～

懐メロのリズムに乗って自然に体が動き出す！
指導 / 小林 文子先生

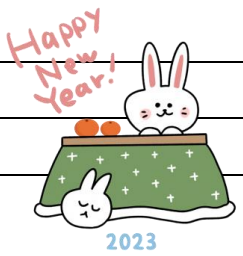
安原地区新年顔合わせ会開催のお知らせ

日　時　1月29日(日)14：00～
（13：30受付開始）
場　所　安原地区公民館 大会議室
参加費　無料　※飲食なし
定　員　40名　※要申込み
内　容　まちづくり協議会会長挨拶
写真撮影ほか

お申込みは安原地区公民館 TEL39-0701 まで

謹賀新年　ひろば事業のお問合せは　３３―０１６８　までお電話ください

１月ひろば事業の予定



日	曜	午前１０：００～	午後１：３０～
1	日	元旦	
4	水	初詣ウォーキング ※いきいき百歳体操はお休みです	短歌
5	木	手芸の時間「福うさぎ」	あさばの映画観賞会「太陽とボレロ」
6	金	安原コーヒー講座	ミュージックベル
9	月	祝日（成人の日）	
10	火	ヨガ教室	安原井戸端・デジカメ百景
11	水	9：30～いきいき百歳体操	1：15～カラオケ
12	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
13	金	お茶カフェ「あさば野」　１１：００オープンです	
16	月	リズムで脳の活性化♪	詩吟
17	火		ふれあい健康教室「旧町名カルタで遊びましょう」
18	水	9：30～いきいき百歳体操	
19	木	大人のぬり絵	
20	金		ミュージックベル
23	月	ヨガ教室	体操
24	火	子育ての集い「絵本であそぼう」	
25	水	9：30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操	1：15～カラオケ
26	木	全館清掃日	健康づくり推進員集会
27	金	９：30～手まり講座	
29	日		14：00～安原地区新年顔合わせ会
30	月		詩吟

令和５年２月初めの予定

1	水	9：30～いきいき百歳体操	短歌
2	木	手芸の時間「福うさぎ」	あさばの映画観賞会「エルヴィス」
3	金		ミュージックベル
6	月	ウォーキング	詩吟

ひろばから…昨年と今年を表す漢字一文字を選んでみました

昨年は大河ドラマに首までどっぷり浸かった一年でした。そう、漢字で表すなら「鎌」。
今年は「筋」で。青筋立てずに筋力維持していきたいと思います。
宜しくお願い致します。 小林

私が選んだ漢字は「坂」と「転」です。昨年はいくつものまさかがありました。転じて今年は逆転ホームランが出ることを願うと同時に、皆さんにとっても幸運が転がり込む一年になりますように。 田所

昨年はひろば職員としてスタートしましたので「新」です。
今年は「裕」。肩の力を抜いて余裕をもった日々を送りたいと思いまして。
宜しくお願い致します。 伊藤