

NO.338

# 福祉ひろばだより

R7. 7. 1  
和田地区福祉ひろば

和田地区福祉ひろば事業推進協議会 ☎40-4168

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

## 7月の予定

梅雨が明けるといよいよ夏本番！今年も猛暑のようです。  
過ぎしやすいひろばで待っていま～す。

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30～>	午後<1:30～>		
2	水		手まりの会	いなほの会	2	水
3	木	エルダーで健康体操 9:30～		ひろばコール・ワダ	3	木
4	金	わだ・ウォーキングの日 10:00～		健康マーじゃん	4	金
7	月	<ペタンク>ひろば 1:30～ 民協定例会10:00～	書道教室		7	月
8	火	☆将棋の会 9:30～ ☆殿出前ふれあい健康教室 殿公民館 1:30～		やすらぎの会	8	火
9	水	子育て支援 ボランティア和田（めだかの会お子守り）10:00～		詩吟を楽しむ会	9	水
10	木	☆「ウエーブストレッチ」健康塾 10:00～ ☆歌声ひろば 1:30～（誰でもどうぞ）		（うぐいすの会）	10	木
11	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30～ ☆おしゃべりサロン 1:30 開店 会費100円			11	金
14	月	☆おりがみ 9:30～ ☆映画を楽しむ日「アナログ」1:30～ ☆第23回サークル発表会 代表者会 1:30～			14	月
15	火	☆ふれあい健康教室 9:30～（スタッフ西原） ～スマイル山雅健康教室～ ☆いきいき健康ひろば 1:30～ データ転送			15	火
16	水	蘇我出前ふれあい健康教室 蘇我公民館 9:30～	手まりの会	いなほの会	16	水
17	木	☆卓球を楽しむ会 9:30～ ☆キラキラ健康学校 10:00～（大会議室） ～はつらつボイス～ 布野えいじ氏			17	木
18	金	運動し隊・わだ 9:30～		健康マーじゃん	18	金
22	火	大人のぬり絵 9:30～		やすらぎの会	22	火
23	水			詩吟を楽しむ会	23	水
24	木	卓球を楽しむ会 9:30～		（うぐいすの会）	24	木
25	金	☆いきいき百歳体操 9:30～ ☆ニコニコピアニカ 1:00～		（思いやりカフェ）	25	金
28	月	☆子育てのびのびひろば 9:00～12:00 ☆切り絵 1:30～			28	月
29	火	お楽しみゲーム会 1:30～	書道教室		29	火
31	木			ひろばコール・ワダ	31	木



7月のふれあい健康教室は～

スマイル山雅健康教室



いろいろな運動を紹介し、誰もが気軽に楽しめるように教えてください。

脳トレ、ストレッチ、リズム体操について楽しすぎて頑張りすぎて・・・

今年のトレーナーさんはお馴染みの山田先生。はつらつした掛け声で会場は

熱気と笑いで盛り上がります。プロモーション担当の片山真人さんも参加します

©2011 YAMAGA

仕上げはやっぱり山雅コール”まつもと！山雅！” でしょうねえ。

～子育て支援事業『めだかの会』から～



やまのばの元お姉さん達による人形劇に、興味津々。こっこさんの洗濯物を干すお手伝い。お母さんの真似してうまいね～。こんなに小さい子ども達でも、譲り合ったり、真似したり、すごい！

「サークル代表者会」

7月14日(月)

1:30～

今年で第23回になるサークル発表会。

後2か月となりました。頑張っていますか？

どんな発表をしたいか、皆さんのご意見をまとめて出席してください。写真を撮って準備していきます。

映画を楽しむ日

14日(月) 1:30～ 時間厳守で上映

《 アナログ 》

出演 二宮和也 波留

手作り模型や手書きのイラストにこだわる悟、携帯を持たない謎めいた女性みゆき。二人は喫茶店「ピアノ」で偶然に出会う、連絡方法が無い二人は毎週木曜日に「ピアノ」で会う約束だけします。悟はみゆきの素性を知らないままプロポーズをしようと決意。しかし木曜日に彼女は現れなくなってしまいました。なぜ突然姿を消してしまったのか、彼女の過去や携帯を持たない本当の理由とは。誰もが携帯で簡単に連絡を取れる現代、デジタル化が進む中での二人の姿をお楽しみ下さい。

今月の～スポット～ 事業

☆ 7/9(水) めだかの会 お子守り 10:00～

家事に育児に仕事・・・忙しい毎日に息抜きやリフレッシュする時間は大事です。

子どもから離れゆっくり楽しめるひと時をとということで、お母さんたちが「ピラティス」の受講中、ボランティア和田の皆さんがお子守りをします。子育ての大先輩が久しぶりにおんぶにだっこで顔もほころびます。よろしくデス。

☆ 7/17(木) キラキラ健康学校 はつらつボイス 10:00～

布野えいじ先生（松本市出身・ボイストレーナー&ゴスペルディレクターとして活躍）

『元気に声を出して』の講座です。日頃、どれだけ声を出していますか？声を出すという事は、体にも心にも良いことが沢山（誤嚥を防ぐ、ストレス発散など）基本的な発声練習、呼吸のトレーニング、脳トレをしながら歌います。楽しいですよ。

（飲み物をお忘れなく）

