

ひろばだより



2025年

回覧

7月号

令和7年7月1日

広報R7-4

TEL39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

いよいよ夏本番ですね！暑さ対策はできていますか？
こまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。
7月はひろばの最大事業のひとつ、里山辺地区夏まつりを開催します。
ひろばだより臨時号の発行もありますのでお見逃しなく！

7月のふれあい健康教室

アルプス草笛会の皆さんによる

草笛コンサート

草笛の演奏を聴いたり、草笛に合わせて歌を歌います。
七夕さま・うみ・あざみの歌・ふるさと等を予定しています。リクエストもOK！その他に、尺八とハーモニカの演奏、紙芝居等も行います。お楽しみに！

日 時 7月9日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場 所 福祉ひろば

お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう。



保健師による健康相談やワンポイントアドバイスもあります。

◆◆お当番◆◆ 湯の原町会・美里町会

※お当番さんは、午後12時45分集合です。

町会ふれあい健康教室

場 所 各町会公民館

時 間 午前10時より

7月4日

西荒町町会

7月30日

薄町町会

町会の方であればどなたでも

参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。
詳しくは回覧やチラシをご覧ください。
ご参加お待ちしております。

※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います。

今年もやります！

里山辺地区夏まつり

町会役員が所属する団体の皆さんが屋台を出店します。詳しくは7月15日頃発行のひろばだより臨時号をご覧ください。

日 時 7月25日(金)

午後6時～7時30分まで

場 所 里山辺地区地域づくりセンター駐車場



※当日午後2時以降は駐車制限がかかります。詳しくは7月1日発行の地域づくりセンターだよりをご覧ください。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

夏まつりポスターについて

協 力 里山辺保育園の園児のみなさん

7月7日以降に、町会の公民館に掲示予定です。
ご協力ありがとうございました。

男の健康講座

おなじみ小林先生の男性限定の健康講座。常連さんもお新規さんも、ぜひご参加ください。

日 時 7月7日(月) 午後1時30分～

場 所 福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル

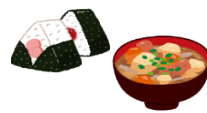
その他 申込が必要です。



喫茶「憩いの森」 ひろば食堂

どなたでも参加できます。
夏休み中のお子さんもどうぞ。
100円持ってひろばに集合!!

メニュー 豚汁・おにぎり・麦茶



日 時 7月31日(木) 午前11時～午後1時

場 所 福祉ひろば

参加費 100円 ※限定70食なくなり次第終了

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

7月の予定 ※裏面は24時間表記です。

日	曜日	午前	午後
1	火	いきいき健康ひろば 9:30	マーじゃん・囲碁13:00
2	水	健康相談フォロー9:30	ヨガサークル 14:00
3	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
4	金	町会ふれ健 西荒町 スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
7	月	絵手紙 9:30	男の健康講座 13:30
8	火	墨の会(中止)	マーじゃん・囲碁13:00
9	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれ健 13:30
10	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
11	金	さと健 9:30	女性のマーじゃん13:30
14	月	手編みの会 9:30	
15	火	墨の会 9:30	マーじゃん・囲碁13:00
16	水		
17	木	てまり 9:30	歌って動こう会 13:30
18	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
21	月	海の日	
22	火	墨の会 9:30(振替)	マーじゃん・囲碁13:00
23	水	スポーツ吹き矢 10:00	
24	木	夏まつり準備	
25	金	夏まつり 18:00～19:30	
28	月	手編みの会 9:30	女性のマーじゃん13:30 (振替)
29	火		マーじゃん・囲碁13:00
30	水	町会ふれ健(薄町) 10:00	
31	木	喫茶「憩いの森」ひろば食堂11:00～13:00	

定期事業 どなたでも ご参加お待ちしております

さと健(毎月第2金曜日)

「頭と身体を動かしましょう」

暑さがこたえる季節。体力づくりサポーターさんと一緒に涼しいひろば娛樂室で、脳トレ・ストレッチを頑張りましょう。筋肉がほぐれると身体の痛みが和らぐかも。みんなと一緒に頑張れますよ。

日時 7月11日(金)
9:30～11:00頃

場所 福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

夏まつりの準備のため

中止です。



「福祉ひろば」ってなあに？

「福祉ひろば」は、各地区のひろば事業推進協議会が市や社会福祉協議会などから委託金、補助金を受けて運営をしています。

里山辺地区では、喫茶事業でのお菓子や食事の提供、講師を招いた健康講座の開催、ふれあい健康教室での講座やお茶会等の事業を行い『人とのつながり』や『笑顔』が生まれることを目標にしています。

松本市民ならどなたでも参加できます。ぜひ、福祉ひろばに足をお運びください。お待ちしております。

8月前半の予定



5日(火)	いきいき健康ひろば
7日(木)	健康相談
8日(金)	さと健
12日(火)	町会ふれ健(荒町)