

福祉ひろばから...

(No.300) 白板地区福祉ひろば事業推進協議会

白板地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

100えんカフェ (午前10時~午後3時)

★どなたでも好きな時間に来て自由にお過ごしください。

★100円 (セルフサービス) でドリンクバー&お菓子を利用できます。

10日(木)午前10時~「夏を元気に!正しい水分補給のコツ」

大塚製薬の方から正しい水分補給について教えていただきます。(30分程度)

暑い夏をみんなで乗り切りましょう。



23日(水) 午前10時~「モルック体験会」

信州大学モルックサークル【まつぼっくり】の皆さんとモルックを楽しみましょう。

ハッピーキッズ 子育て支援事業(0~3歳児対象)

マザーズアンサンブル あっぷるの演奏
&

ジャガイモをほろう

日時 7月16日(水) 午前10時~

詳しくは回覧ちらしをご覧ください。



ほっとタイム

ひろば1日開放日

7月4日(金)午前10時~

おしゃべり、お裁縫、ゲームなどで
ゆっくりおすごしください。



健康サロン

時間: 午前9時30分~

持ち物: タオル・飲み物

1日(火)・15日(火).....いきいき百歳体操

15日は城西病院のインストラクターが来館します。

28日(月).....ひざ痛・転倒予防体操



出前ふれあい健康教室

ひろばコーディネーターが町内公民館へ伺います。

3日(木) 巴町 午前10時~

11日(金) 白板宮本 午前10時~

15日(火) 白板中 午前10時~

18日(金) 放光寺 午前10時~



支援員企画

イベント列車『おいこっと』に乗ろう!!

「おいこっと」とは千曲川沿いに、里山、田畑、民家など、のどかな田園風景が連なる飯山線を走る列車です。日本人のこころのふる里を代表するローカル線として、訪れる人すべての人にやすらぎと癒しを提供したいという思いをイメージした新コンセプトの列車です。

開催日時 **8月23日(土)** 午前7時30分~午後6時30分

参加費 13,000円(電車代、昼食代、保険料)

募集人数 10名 応募者多数の場合は抽選

申込み期間 7月1日(火)~18日(金) **申し込み先 070-8684-8023 乾まで**

詳しくは全戸配布チラシを
ご覧ください

ひろば掲示板

★ひろばで松本市福祉入浴券が受け取れます。70歳以上でご希望の方は、お立ち寄りください。

交付には本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)が必要です。

★にこにこ会 毎月第4金曜日に活動中! 清拭布ボランティア・不要布 募集中!!

★引き続き感染症予防に努めながらひろば事業を実施します。

ご不明な点やお問い合わせは白板地区福祉ひろば 33-4168 までご連絡ください。