

# 松原福祉ひろば便り 7月号

## ふれあい健康教室

“ 小学3年生との交流会

& エルダーシステムを使って、ストレッチ・脳トレを楽しもう！ ”



日時: 7月10日(木) 13:30 ~ 15:30

前半は小学生との交流会です。演奏を聴いたり、昔に戻って一緒にゲームを楽しみましょう！

後半は 第一興商のスタッフと共にエルダーシステムって何？を体験しませんか。

## 第2ふれあい健康教室

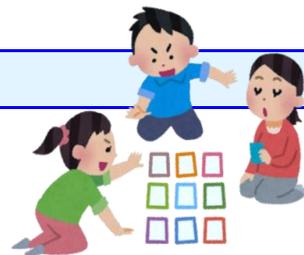
日時: 7月16日(水) 13:30 ~ 15:00

ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。

のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。

ふれあい健康教室と同じく別のクラスの小学3年生との交流会です。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎ 85-3103



## 白馬五竜へバス旅行(高山植物園散策そして美味しい空気を胸いっぱい！)

さわやかな高山の可憐な植物を見に行きませんか？白馬より送迎バスが来ます。

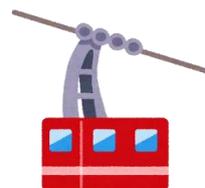
日時: 8月6日(水) 8:30出発 小雨決行

参加費: 3500円 (テレキャビン乗車料、入園料、昼食代(蕎麦御膳))

持ち物: 帽子、雨具、上着 定員: 15名

申込み締切り: 7月25日(金) ひろば ☎ 85-3103

\* 定員数を超えた場合は抽選(地区優先)となり、落選された方のみご連絡します。



## 令和7年度 高齢者福祉入浴券交付

4月1日に満70歳以上で、松本市に住民登録のある方が対象で、同居の親族の方による代理申請もできます。窓口に来た方の本人確認が必要です。本人確認書類として下記のものをご用意ください。

・運転免許証・個人番号カード・100円バス券・在留カードのいずれか1点で確認

・健康保険証・診察券・キャッシュカードは2点で確認

申請用紙に記入後その場で交付します。

\* 交付期間: 令和8年3月31日(火)まで



## 松本市福祉100円バス乗車パス券申請受付

70歳のお誕生日以降申請できます。6カ月以内に撮影した(たて3cm×よこ2.5cm)無帽、無背景の顔写真と上記入浴券と同じ本人確認の出来るものをご用意ください。写真はひろばでも撮影できます。

\* 代理人申請はできません。

## 7月の予定



電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	火	朝スト			14:00	うたの会
2	水	朝スト				
3	木					
4	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日 研修会の為職員不在
7	月		10:00	防災講座		
8	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ ¥100		
9	水	朝スト				
10	木				13:30	ふれ健
11	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100
14	月		9:30	👶 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
15	火	朝スト			14:00	うたの会
16	水	朝スト			13:30	2ふれ
17	木		10:00	男性料理¥500		
18	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
22	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
23	水	朝スト			13:30	メンズストレッチ ¥100
24	木					
25	金	朝スト			休み	喫茶まつばら
28	月				13:30	午後ストレッチ
29	火	朝スト				
30	水	朝スト				
31	木					

### 防災講座

～講話と地震体験車～

日時:7月7日(月)  
10:00～12:00頃  
いざという時に備えて参加してみませんか。

7月の“喫茶まつばら”はお休みします。

### いづら祭

日時:7月26日(土)16:00～  
雨天時は27日(日)

- ・焼きとうもろこし
- ・焼きだんご



販売予定です。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

### 8月ふれあい健康教室

“超高齢社会をいつまでも  
元気に過ごそう！”  
大塚製薬の方から為になるお話を  
して頂きます。

## 8月上旬の予定

1	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
4	月					
5	火	朝スト			14:00	うたの会
6	水	休み	白馬五竜バス旅行		職員不在になります。	
7	木				13:30	ふれあい健康教室
8	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100

㊦ ひろばサークル  
朝スト 朝いちストレッチ  
¥ 参加費または材料費

👶 乳幼児向け

送迎  
マークのない事業も希望があればご連絡ください。

### ～お知らせ～

ひろばは熱中症特別警戒アラートの日は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)になります。そのため、当日ひろば事業は急遽中止になりますのでご承知おきください。  
ご理解とご協力をお願いします。

暑い時は涼しい  
ひろばへどうぞ！