



第三ひろばだより 9月号

令和7年9月1日 No.316

9月のふれあい健康教室

フレイル予防講座

『栄養と運動の講座』

講師

管理栄養士 上松 典子氏(健康づくり課)
理学療法士 羽山 雄毅氏(藤森病院)

日時:9月17日(水)9:30~

※夏季熱中症対策のため午前中

場所:第三地区公民館 大会議室

猛暑で身体も疲れ
気味。健康に過
せるようにお話を聞
きましょう。



☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

9月当番町会:東長沢町・県町南

食生活改善推進協議会による 第2回 第三地区調理講習



日時:9月30日(火)10:00~

場所:第三地区公民館 料理実習室
持ち物:エプロン・三角巾・マスク・手拭い
※申込みは第三地区福祉ひろばまで

~8月のひろばの様子~

ふれあい健康教室では信州大学のモルックサークル
「まつばっくり」の学生のみなさんとモルックを楽しみ
ました。



おひさまキッズ(子育て支援)

日時:9月4日(木)10:00~

場所:第三地区福祉ひろば

『おやこでからだあそび』

講師:高山 裕子氏

ひろばに遊びに来て
お友達をいっぱいつくろう



毎回終了後、保健師
による育児相談もで
きます。母子手帳を
お持ちください。

次回10月2日(木)は

「おはなし会を楽しもう」だよ!

エルダー体操

日時:9月2日(火)9:30~10:00

場所:第三地区福祉ひろば

来られる日だけでも大丈夫です!
お気軽にご参加ください。

次回は10月7日(火)9:30~です



誰もが気軽に集える場 みつばちかふえ(よろず相談)



日時:9月30日(火)13:30~

場所:第三地区福祉ひろば

※ひろば事業に参加された方で写真ご希望の方は、
ひろばに連絡ください。



《 9 月 の 予 定 表 》



☆はひろば事業

日		曜日		ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
				午前事業		午後事業			
9/1	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）				
9/2	火	9:30	☆エルダー体操	13:30	☆ウグイス倶楽部（振替）				
9/3	水			13:30	民児協定例会				
9/4	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ おやこでからだあそび				8:00	バスウォーキング 講座	
9/5	金	10:00	☆さわやか太極拳						
9/6	土								
9/7	日						10:00	子育て講演会	
9/8	月	10:00	☆童謡唱歌を歌おう会（振替）	13:00	☆健康麻雀（すずめの会）				
9/9	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部				
9/10	水								
9/11	木			13:30	☆切り絵				
9/12	金			13:30	もえぎ会				
9/13	土								
9/14	日								
9/15	月								
9/16	火			13:30	☆絵手紙 お題：秋の気配				
9/17	水	9:30	☆ふれあい健康教室 （フレイル予防講座：栄養と運動の講座） 場所：第三地区公民館 大会議室						
9/18	木			13:30	写真同好会		9:00	普通救命講習会	
9/19	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス				
9/20	土								
9/21	日								
9/22	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）				
9/23	火						10:00	松本県ヶ丘高校 避難所開設訓練	
9/24	水								
9/25	木	10:30	ねっこだっこ						
9/26	金						18:00	居酒屋公民館	
9/27	土						9:30	児童センター秋祭り	
9/28	日								
9/29	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）				
9/30	火		生活支援員在所日（9:30～16:00） 担当保健師在所日（13:30～16:00）	13:30	みつばちかふえ		10:00	第2回 第三地区調理講習	