全戸配布

松本市広報 R8-1　令和８年 11月1日　№440　発行 寿地区福祉ひろば事業推進協議会

福祉ひろばだより　11月号

☎ 寿地区福祉ひろば　TEL　57-9168

めっきり朝晩寒くなり、体調崩しがちな季節になりました。元気でいるために、しっかり食べて、動いて、笑って、気持ちも前向きに！ひろばはそんなお手伝いをしています。今月も楽しい企画ありますよ！

みんなのひろば

フルートコンサート



日時:11 月 18 日(水)
AM10:00～11:30

フルート奏者
米窪　怜さん
長野県を中心に幅広い世代に音楽を届ける活動をしています

※送迎サービス利用希望者は事前登録が必要です。早めにお申し込みください。

専門職のワンポイントアドバイス
・地区担当保健師
・南東部地域包括支援センター
・地区生活支援員
保健師による血圧測定(9:30～10:00)

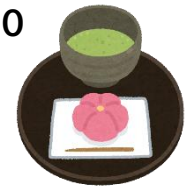


11:30～12:00 頃まで福祉ひろば玄関前にて出張販売あります。

お申込みください お待ちしています

みんなと共に　スマイルカフェ

日時:11 月30日(月)　AM10:00～11:30
ミニコンサート:AM10:00～10:40
オカリナの音色と
お抹茶を楽しみましょう！



終了後はコーヒータイムもあります！
皆とおしゃべりして気分転換しましょう！
★送迎サービスあります。お問い合わせください。
協　力:南東部地域包括支援センター職員
地区生活支援員
〇人数把握のため、申し込みをお願いします。

3年3組のみんなと楽しもう！

日時:11 月 27 日(金)AM10:00～11:00
9月のスマイルカフェに来てくれた子どもたちが、「地域の皆さんと、もっともっと遊びたい！」ということで「子どもたちと遊ぶ日」を計画しました。子どもたちからパワーをもらいましょう！
終了後、茶話会もあります！
〇人数把握のため、
申し込みをお願いします。



あみものを楽しみましょう！

花束ブランケット（コスモス）

（温かいひざ掛けが花束に変身します！）
①11 月 16 日(月)　②12月17日(木)
③1月12日(火)　全3回 PM1:30～3:30

講　師:柳　喜美子先生
参加費:200円
持ち物:飲み物、裁縫道具
毛糸(並太) かぎ針8号
出来上がり寸法　直径80cm
円のところ　5～8 玉
花 8 玉　葉 2 玉位　余り毛糸 OK



お問合せお申込みください

ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために各町内公民館に出前します。参加費は無料です
〇寿田川町会　11月11日(水)PM2:00～
オルゴール鑑賞会
〇小池町会　12 月 2 日(水)AM10:00～
メタボーズコンサート
〇下瀬黒町会　12 月 4 日(金)PM2:00～
オルゴール鑑賞会
〇竹渕町会　12 月 9 日(水)PM2:00～
ゴスペル HiBiKi コンサート
〇寿田町町会　12 月14 日(月)PM2:00～
オルゴール鑑賞会

各町内公民館でお待ちしています

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧いただき
福祉ひろばへ　申し込みをお願いします。

寿 地区福祉ひろば 11月 行事予定

〇印は参加費200円　印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	日		寿地区文化祭　ひろばは「くつろぎコーナー」		
2	月				
3	火		文化の日		
4	水	9:30	4年1組とみすぎの森のみんなと交流会(ささらの里)		
5	木	10:00	〇男性の体操教室（AMコース）	1:30	囲碁・将棋　クラブ活動応援
6	金	9:30	ボランティア鉋の会　**包丁研ぎ承ります**	2:00	〇楽しめエルダー！ / 〇スポーツボイス
7	土		お一人様、2、3丁でお願いします。申し込みの上ご持参ください。	2:00	子ども会育成会　PM3:30～
8	日				
9	月	9:30	いきいき健康ひろば	1:30	民児協定例会
10	火	10:00	〇ララら元気塾（火曜日コース）野菜市	2:00	〇るんるん元気塾(PMコース)
11	水	9:30	(地)企画会議	2:00	♥寿田川町会　ひろば出前「オルゴール鑑賞」
12	木	9:30	〇銭太鼓	1:30	囲碁・将棋 / ひろば職員全体研修
13	金	9:30	ボランティア鉋の会		
14	土				
15	日				
16	月	10:00	(地)プロジェクト会議	1:30	**〇第1回あみものを楽しみましょう！**
17	火			1:30	〇絵手紙 / 地区支援企画会議
18	水	10:00	**みんなのひろば　フルートコンサート**		ひろば職員打ち合わせ
19	木	10:00	体力づくりサポーターブロック集会(寿体育館)	1:30	囲碁・将棋　PM3:30～
20	金	9:30	ボランティア鉋の会	2:00	〇楽しめエルダー！/ 〇きくみ先生のスポーツボイス
21	土	10:30	192サロン(大会議室)		
22	日		勤労感謝の日		
23	月		振替休日		
24	火	10:00	〇るんるん元気塾(AM)	2:30	ひろば南部ブロック別研修会
25	水	9:30	**ひろばの大掃除！**	1:30	ことぶきセカンドライフ大学(大会議室)
26	木	10:00	〇ララら元気塾（木曜日）	1:30	〇男性の体操教室（PMコース）　クラブ活動応援
27	金	10:00	寿小3年3組のみんなと楽しもう！		
28	土				
29	日				
30	月	10:00	みんなと共にスマイルカフェ		ひろば職員打ち合わせ

注目！
大掃除にご協力ください。ご連絡お待ちしています！

お申込みのご連絡お待ちしています。どんどん参加して活力をつけよう！
コーディネーター
山内・井戸





12月 行事予定

のるーと KNOWROUTE

「のるーと松本」に乗ってひろばにお越しください。乗り方を知りたい方はお問合せください。

1	火				
2	水	10:00	♥小池町会　ひろば出前「メタボーズコンサート」		
3	木	10:00	〇男性の体操教室（AMコース）	1:30	囲碁・将棋 / クラブ活動応援
4	金	9:30	ボランティア鉋の会　**包丁研ぎ承ります**	2:00	♥下瀬黒町会　ひろば出前「オルゴール鑑賞」
5	土		お一人様、2、3丁でお願いします。申し込みの上ご持参ください。		
6	日				
7	月	9:30	いきいき健康ひろば	1:30	民児協定例会

寿公民館だより　裏面参照