全戸配布

松本市広報R8－1

第三地区福祉ひろば事業推進協議会 ・ 社会福祉協議会

第三ひろばだより 11月号

令和8年11月1日 №330

11月のふれあい健康教室

健康ボイストレーニング

スポーツボイス

日 時：11月18日（水）13：30～
場 所：第三地区公民館 大会議室
講 師：伊藤 きくみ先生

声を出しながら全身を動かすことで心肺機能が向上し、のどの筋肉が鍛えられフレイル予防に。
一緒に楽しくトレーニングしましょう。



☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

11月当番町会：四ツ谷東・金山町

おひさまキッズ（子育て支援）

日 時：11月5日（木）10：00～
場 所：第三地区福祉ひろば

『子どもの才能を伸ばすお母さん心理学』
講師：進藤 浩子先生

ひろばに遊びに来てお友達をいっぱいつくろう



終了後保健師による育児相談もできます。

次回12月3日（木）は
スズキ・メソードの先生たちの
「クリスマスコンサート」です。
（先着順親子25組 事前のお申込みが必要）

スワッグ作り講座



クリスマスシーズンからアレンジによってお正月にも飾ることができるスワッグを作ります。

日 時：12月10日（木）9：30～
場 所：第三地区福祉ひろば
講 師：丸山 美恵さん（85__ Flower）
定 員：10名（第三地区の方優先）
材料費：3,000円
持ち物：エプロン・持ち帰り用袋
申込み・お問合せは第三地区福祉ひろばまで

誰もが気軽に集える場

みつばちかふぇ

日 時：11月26日（木）10：00～
場 所：第三地区公民館 大会議室

食生活改善推進協議会による

第4回 第三地区調理講習

日 時：11月19日（木）10：00～
場 所：第三地区公民館 料理実習室
申込みは第三地区福祉ひろばまで

第3回第三地区文化祭と第27回第三地区作品展が開催されます。
11月7日（土）11：00～16：00 11月8日（日）10：00～15：00 会場 松本市勤労者福祉センター

《申込み・お問い合わせ》 第三地区福祉ひろば事業推進協議会 田中・黒岩 電話32－0168

《 11 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			
11/1	日						
11/2	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
11/3	火						
11/4	水			13:30	民児協定例会		
11/5	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ 子どもの才能を伸ばすお母さん心理学				
11/6	金	10:00	☆さわやか太極拳				
11/7	土	第3回第三地区文化祭　第27回第三地区作品展 11月7日（土）11:00～16:00　11月8日（日）10:00～15:00 会場　松本市勤労者福祉センター					
11/8	日						
11/9	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
11/10	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
11/11	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送			18:30	はじめてのAI講座
11/12	木			13:30	☆切り絵		
11/13	金			13:30	もえぎ会		
11/14	土						
11/15	日						
11/16	月						
11/17	火			13:30	☆絵手紙 お題:消ゴム印		
11/18	水	13:30	☆ふれあい健康教室（スポーツボイス） 場所：第三地区公民館　大会議室				
11/19	木	10:30	ねっこだっこ			10:00	第三地区調理講習
11/20	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
11/21	土						
11/22	日						
11/23	月						
11/24	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
11/25	水						
11/26	木	生活支援員　三澤在所日（9:30～16:00） 担当保健師　山本在所日（10:00～14:00）				10:00	みつばちかふぇ
11/27	金					18:00	居酒屋公民館
11/28	土						
11/29	日						
11/30	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）	13:30	押絵雛で干支づくり



