入山辺地区

福祉ひろばだより

11　月

松本市広報 R8-1
令和 8 年 11 月1日
第 320 号
入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話　31－2299



～ふれあい健康教室～



11 月 4 日(水)9 時 30 分～

今月のふれ健は



「お薬何でも講座」を行います。

ほんぽ薬局の宮石さんから①薬の飲み方　②薬の取り扱い
③災害時の備えについてのお話を聞きます。

≪折り紙講座≫開催のお知らせ

日時：11 月 16 日（月）13 時 30 分～
内容：クリスマス
☆楽しくおしゃべりしながら
　折り紙を折ることで
　脳トレにもなるそうです。
☆準備の都合がありますので
　参加希望の方はひろばまで
　お申し込みください。



ウォーキング講座日程表

※雨天中止です。

日　　時	集合時間	集合場所
2 日（月）	午後 1 時 10 分	福祉ひろば
10 日（火）	午前 8 時 30 分	入山辺公民館
17 日（火）	午後 1 時 10 分	福祉ひろば
24 日（火）	午後 1 時 20 分	入山辺公民館

11 月 10 日（火）のウォーキングは、
入山辺線（8 時 43 分出張所発）を利用して
街歩きをします。参加希望の方はひろばまで
お申し込みください。先着 7 名です。



～市内めぐりの日の様子～

お天気最高！



これが旧町会名碑です。





皆さん真剣に見学中



～出張ふれあい健康教室が始まります～

町会名	実施日	時　　間	実施場所
千手・駒越	20 日（金）	午後 1 時 30 分～	千 手 公 民 館
大仏・一の海	26 日（木）	午後 1 時 30 分～	一の海公民館
北 入 中 部	27 日（金）	午後 1 時 30 分～	中 村 公 民 館

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

11 月の予定

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球 9:30	囲碁/ウォーキング
4	水	◎ふれ健 9:30	
5	木	ヨガ 10:00	
6	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
9	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊/ウォーキング	囲碁
11	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
12	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球 9:30	◎折り紙講座 13:30
17	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
18	水		バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
20	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
24	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
25	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
26	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
27	金	◎生き生き元気塾 9:30	
30	月	卓球 9:30	

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～

≪未就園児と保護者の方のサークルです≫

11 日（水）午前 10 時～「からだあそび」
（赤津章恵先生）

25 日（水）午前 10 時～「手形アート」
（小笠原玲子さん）

～おやつボランティアより～

19 日（木）おしゃべりサロンのお菓子「どら焼き」を作ります。先着８名です。



～健康麻雀サークルより～

先着 16 名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

ひろば事業の紹介

❦❦ ふれあい健康教室 ❦❦

4 日(水) 9 時 30 分～

今回のふれ健は「お薬何でも講座」です。保健師による健康相談があります。

✿✿ エルダーで健康体操 ✿✿

11 日(水) 14 時 00 分～

エルダーを使って健康体操をします。

✿✿ セラバンド ✿✿

13 日(金) 13 時 30 分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく筋力アップができます。

＊＊ おしゃべりサロン ＊＊

19 日(木) 13 時 30 分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

＊＊ 銭太鼓 ＊＊

24 日(火) 9 時 30 分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

✿✿オレンジカフェ「おらん家」✿✿

25 日(水) 13 時 30 分～

楽しくおしゃべりしましょう。

＊＊ 生き生き元気塾 ＊＊

27 日(金) 9 時 30 分～

赤羽義徳先生の健康体操です。
持ち物：タオル

日	曜日	12 月の予定 午前	午後
1	火	ヨガ	運動会準備
2	水	◎ひろば運動会	
3	木	童謡唱歌	健康麻雀
4	金	太極拳	
7	月	卓球	ヨガさくら会
8	火	民踊	囲碁/ウォーキング
9	水	ミニキッズ	◎エルダー
10	木	筆文字	元気にうた活
11	金	編み物	しめ縄準備
12	土	しめ縄づくり講習会	
14	月	卓球	藁細工