



福祉ひろばだより

令和8年
11月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆☆福祉ひろばは安曇保健福祉センターの2階にあります。
ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください☆☆

DVD鑑賞会 in 乗鞍

タイトル「
日本版

最高の人生の見つけ方」



人生のほとんどを家庭のために捧げてきた主婦と、仕事だけに生きてきた女社長。
余命宣告を受けた2人は病院で偶然出会い、残された時間でこれまでの人生で決して
やらなかったことを体験していく。



日時 11月11日(水) 14:00~16:00

場所 ふれあいパーク乗鞍

大勢の参加を
お待ちしております

カラダづくり講座

柔らかいボールやストレッチ棒を使って、
全身のコリをほぐしたり、インナーマッスル
を鍛えることで若返り効果も。



★日時 11月19日(木) 13:30~

(基本毎月第3木曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

★講師 荒井 真理先生



健康麻雀



麻雀は記憶力や注意力などの認知機能を
刺激し、認知症予防に効果が期待されてい
ます。



★日時 11月4・18日(水)

13:00~

(基本毎月第1・3水曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

送迎ボランティアをご利用ください

福祉ひろばの事業に参加したいが
車がなく移動に困っている方

出かけるきっかけに！
ご希望の方は福祉ひろばまで電話ください



出掛けることで自然と体を動かすことになり、筋力やバランス感覚の維持に役立ちます。
また人との交流によって、つながりの維持や脳の刺激が増え、認知症の予防にもなります。

令和8年11月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	日		
2	月	太極拳 13:30～ 市県民税第3期納期限 国保税第4期納期限	福 税 保 険
3	火	文化の日	
4	水	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	町・福 福
5	木	安曇・大野川小学校修学旅行(～6日)(6年生) 乗鞍保育園やきいも会・なかよし会④	学 保
6	金	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00	西
7	土	立冬	
8	日	お山ですくすく子育てサロン	他
9	月	安曇・大野川小学校振替休業(6年生) 育児・健康相談(保健福祉センター) 10:00～ わんだくらぶ 10:00～ 女性マージャン 13:30～ 下水道使用料口座振替日	学 西 福 福 水
10	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
11	水	安曇保育園やきいも会・ひよこ広場④(予備日12日) 【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～ DVD鑑賞会in乗鞍(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	保 町・福 福
12	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
13	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
14	土		
15	日	第29回上高地閉山式	七五三
16	月		
17	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
18	水	国保特定健診(ふれあいパーク乗鞍) 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	西 町・福 福
19	木	カラダづくり講座 13:30～	福
20	金	ニュースポーツ 13:30～	福
21	土		
22	日	小雪(しょうせつ)	
23	月	勤労感謝の日	
24	火	大野川小中学校計画休業(～27日) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00	学 西
25	水	【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～ 【大野川】百歳体操＋エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	町・福 町・福
26	木	【橋場】安曇保育園との世代間交流(橋場公民館) 9:30～	町・福・保
27	金	乳がん超音波検診(保健福祉センター) 【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	西 町・福
28	土		
29	日		
30	月	国保税第5期納期限	保険

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。