

【地域限定のサービス】 通いの場

代表者 四ツ谷東町会

活動日時

毎月第2金曜日

13:30~15:00

対象者

65歳以上の四ツ谷東町会にお住まいの方

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

四ツ谷東公民館

活動内容

- ・現在女性20名ほどで、コーヒーやお茶を飲み菓子や漬物を食べながらおしゃべりを楽しんでいます。
- ・毎月誕生日会を実施（心ばかりのプレゼントあります）
- ・1月：新年会、4月：花見、9月：敬老会のイベント時は食事会を開催。
- ・費用：イベント時のお弁当代300円

その他

男性の参加者募集中！

※新型コロナウイルス感染予防の為、休止中

(115)通いの場

笑顔満開サロン

第三地区

代表者 県町北町会

活動日時

年5回・第3月曜日

13:30~15:00

(案内チラシを回覧・配布)

対象者

高齢者対象ですが、県町北町会の方ならどなたでも参加可

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

県町北町会公民館

活動内容

会費 無料

脳トレ・クイズ・ゲーム・お茶会

お茶の時間はおしゃべりで楽しみ、カラオケで童謡を歌い声を出して皆で元気になりましょう

(心肺機能を高めます)

その他

- ・カラオケ部も作り横の輪を広げていきたいと思っています。
 - ・今後、口腔体操も取り入れる予定です。
- ※新型コロナウイルス感染予防の為、休止中

代表者 臼井 裕子 (元気づくり支援隊)

活動日時

毎月第2第4月曜日

13:30~15:00くらい迄

※ 祝日でも実施

対象者

第三地区在住の概ね65歳以上の方

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

埋橋集会所

西埋橋・若松町・幸町・東長沢町

活動内容

会費 1回 100円

- いきいき100歳体操、かみかみ100歳体操他軽い体操
- レクリエーション・脳トレ・時々ウォーキング
- 健康に関する情報提供
- 茶話会や時々ほんのり居酒屋⇒コロナ禍により現在中止中

その他

民生委員、元福祉ひろば職員有志が主催しています。レクリエーションインストラクター、スポレク指導者等資格のある人が内容を考えています。

代表者 あがた会（県町南町会）

活動日時

毎月第三火曜日

13:30～15:00

対象者

県町南町会の概ね65歳以上の女性

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

県町南公民館

活動内容

・お茶を飲みお菓子を食べながらおしゃべりを楽しんでいます。

その他

費用は無料です。

代表者 小口 希志子

活動日時

毎月1回（不定期）

10:00～15:00

（開催日程が決まり次第チラシ配布）

対象者

松本市内在住の方

連絡先

松本市中央4-7-28

第三地区生活支援員 070-8684-8020

第三地区公民館 0263-36-7040

活動地域

四ツ谷東公民館

活動内容

- ・エルダーシステムを使って、体操や脳トレをする
- ・クラフト講座
- ・健康に関する講座

その他

参加費は、開催内容により有料の時もあります。

(119)通いの場

のぎくの会 新井町会

里山辺地区

代表者 百瀬 さち子

活動日時
毎月第1・3水曜日9:30~11:30

対象者
新井町会女性住民

活動内容
筋トシ、ストレッチ、顔の体操、歌
終了後に茶話会
参加費 200円

連絡先
里山辺地区地域づくりセンター
0263-32-1077
担当 地区生活支援員

活動地域
新井公民館

その他

(120)通いの場

なんとなくあつまるかい 兎川寺町会

里山辺地区

代表者 因幡 保

活動日時
毎月最終土曜日 17時～19時

対象者
兎川寺町会住民

活動内容

時事の話題などを通じた情報交換、交流

会費なし

連絡先

里山辺地区地域づくりセンター

0263-32-1077

担当 地区生活支援員

活動地域

兎川寺公民館

その他

各自好みの飲み物
と1品持参でご参
加ください

(121)通いの場

ふれあい楽語会北小松町会

里山辺地区

代表者 堀 美代子

活動日時
毎月 第3水曜日

対象者
北小松町会の65歳以上の方

活動内容
お茶を飲みながら楽しく語る
健康体操
アカペラで歌う
折り紙 英会話
講話の企画もあります

費用：参加費100円

連絡先

里山辺地区地域づくりセンター
0263-32-1077
担当 地区生活支援員

活動場所

北小松町会公民館

(122)通いの場

芽ぶきの会 (小物づくりの会)

里山辺地区

代表者 大久保 萬里

活動日時

毎月第3日曜日

9:30~12:00

13:00~15:00

対象者

里山辺にお住まいの中高年齢の方

連絡先

松本市里山辺1401

0263-39-7336

(かがやきデイサービス晴の家)

活動地域

かがやきデイサービス晴の家

活動内容

【9:30~12:00】

生きがいづくり、仲間づくり、脳の活性化を目標に、季節の飾り物、布ぞうり、袋物、携帯ストラップ、古布利用のベスト等、仲間と語らいつながりながらワイワイ楽しくおしゃべりしながら手を動かしています。

費用 : 材料実費 持ち物: 昼食

【13:00~15:00】

健康マージャン

参加費: 100円 初心者の方も気軽に参加できます。

その他

出来上がった作品は、地域の文化祭などへ出品展示しています。

他にバスハイク、元気づくり講座なども開催しています。詳細はお問い合わせください。

【地域限定のサービス】 認知症カフェ

代表者 入山辺福祉ひろば

活動日時

第三木曜日

13:00~15:00

対象者

入山辺地区住民ならどなたでも参加
できます。

活動内容

入山辺地区福祉ひろばと共催で開催

ダンベル体操・脳トレ

コロナ禍のため茶話会は中止しています

必要に応じ送迎ボランティア（200円/日）が活用で
きます。（送迎ボラは福祉ひろばに申し込み）

連絡先

入山辺福祉ひろば

電話 31-2299

活動地域

入山辺地区福祉ひろば

その他

入山辺福祉ひろば
「おしゃべりサロン」と
共催です。体操の後お
しゃべりを楽しみに参
加している方もいます。