

入山辺地区

# 福祉ひろばだより

## 5月号



松本市広報 R6-5

令和6年5月1日  
第290号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会  
電話 31-2299



4月13日に総会が終わり、令和6年度の役員さんが決まりました。  
令和6、7年度の福祉ひろば事業推進協議会会長は、百瀬行敏さん（舟付・宮原町会長）です。よろしくお願いいたします。

### ～ふれあい健康教室～

5月1日(水)9時30分～

## 今月のふれ健は

# 「お薬なんでも講座」と

## 童謡唱歌サークル「のぎくの会」の発表です。

素敵な歌声とトーンチャイムの演奏です。



お薬に関する疑問に  
お答えしま～す。



### 「山菜を楽しむ日」開催のお知らせ

～入山辺の豊かな自然を感じましょう～

日時：5月24日(金) 午前8時30分集合  
内容：三城方面を散策し、山菜を採取します。  
持ち物：入れ物(袋)、雨具(天候による)、タオル  
服装：長袖・長ズボン、歩きやすく濡れにくい靴  
定員：15名  
※お茶、おやつはひろばで用意します。  
※準備の都合がありますので参加希望者はひろばまでお申し込みください。  
※雨天時はひろばでニュースポーツを行います。

### ウォーキング講座日程表

日時	集合時間	集合場所
17日(金)	午後1時00分	入山辺公民館
20日(月)	午前9時30分	福祉ひろば
27日(月)	午前9時30分	入山辺公民館

※雨天中止です。開催についてのお問合せはひろばまでお願いします。

※17日(金)のウォーキングは《入山辺出張所前 **13時24分発**》のバスに乗って駒越まで行き、出張所まで歩いて帰ってきます。時間厳守でお願いします。

### 折り紙講座開催のお知らせ

日時：5月29日(水)13時30分～  
内容：「かえるとあじさい」  
※参加申し込みが必要です。  
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。



### ～4月の活動報告～



銭型平次も  
来ました

ポットアップリー・スピカさんの素敵なハーモニー

※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。

# 5月の予定

## ひろば事業の紹介

日	曜日	午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	麻雀初心者講習会 13:00
2	木	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
7	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
8	水		◎エルダー
9	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
10	金	編み物 9:30	
13	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
16	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
17	金	太極拳 9:30	◎ウォーキング 13:30
20	月	卓球/ウォーキング 9:30	健康麻雀 13:00
21	火	ヨガ 10:00	◎セラバンド 13:30
22	水	ミニキッズ 10:00	
23	木	筆文字 9:30	山菜準備
24	金	◎山菜を楽しむ日	
27	月	卓球/ウォーキング 9:30	◎銭太鼓 13:30
28	火		囲碁 13:00
29	水		◎折り紙講座 13:30
30	木	◎体づくりサポーター会議	カラオケ 13:30
31	金	◎元気塾 9:30	

### ふれあい健康教室

1日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「お薬なんでも講座」と「童謡唱歌サークル」の発表を行います。保健師による健康相談があります。

### エルダーで健康体操

8日(水) 13時30分～  
15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

### おしゃべりサロン

16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。

### セラバンド

21日(火) 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。

### 銭太鼓

27日(月) 13時30分～

山内先生から銭太鼓を教えていただきます。

### 生き生き元気塾

31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

## 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～

### ～麻雀初心者講習会～

5月1日(水)午後1時から麻雀初心者講習会を行います。詳しく覚えたい方を対象に行います。

### ～子育てサークルミニキッズより～

5月22日(水)午前10時から保健師さんの育児相談・身体測定・お話があります。未就園児と保護者の方のサークルです。お待ちしております。

### ～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子作りをします。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。

## 6月の予定

日	曜日	6月の予定	
		午前	午後
3	月	卓球	◎エルダー
4	火	ヨガ	囲碁
5	水	◎ふれ健	
6	木		健康麻雀
7	金	太極拳	
10	月	卓球/ウォーキング	ヨガさくら会
11	火	民踊	囲碁
12	水	ミニキッズ	◎健康講座
13	木	筆文字	カラオケ
14	金	編み物	◎セラバンド
17	月	卓球/ウォーキング	健康麻雀