

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば<直通> TEL 33-0168
公民館 <代表> TEL 39-0701

R6.5.1 第381号

yasuhara@fukushihiroba.com

ふれあい健康教室 5月21日(火)13:30~

「料理カードを使って楽しみましょう」

さあさあ、理想的なメニューが出来上がるのはどのチームでしょう
みんなで協力してバランスのよい食事作りを目指しましょう！



講師 / 松本市健康づくり課管理栄養士
大友 美緒さん

5月生まれの方へ
ミニプレゼントが
あります！

お茶カフェ「あさば野」
5月10日(金)11:00~
安原焙煎コーヒーと
お菓子で150円です

「介護相談は13時半~15時まで」
対応/中央北包括支援センター



子育ての集いは10:30~

5月 7日(火)西沢先生のおやこ体操
リズムに合わせて、とんだり跳ねたりでんぐり返し♪

5月28日(火)「アタッチメント」

※アタッチメントとは相互的な関わりを繰り返し、親子間の情緒的な絆、結びつきを形成することです



手芸の時間 5月2日(木)
9:30~「季節の小物」
持ち物 300円・お針箱・メガネ

「ミニ手まり風鈴作り」つづき

5月16日(木)13:00~
4月のつづきをやります 持ち物/メガネ お針箱
講師/井出 房子さん



ウォーキング 5月13日(月)9:30~

「松本市立博物館へ」※企画展を観覧する方は料金が必要です



リズムで脳の活性化♪5月20日(月)10:00~ 指導 / 小林 美穂先生



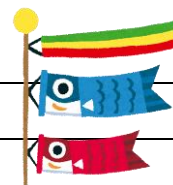
大人のぬり絵は5月16日(木)10:00~ 持ち物 100円



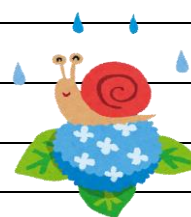
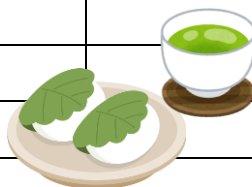
いきいき百歳体操は 毎週水曜9:30~5月1日・8日・15日・22日・29日

ひろば事業のお問合せは 33-0168 までお電話ください

5月ひろば事業の予定



日	曜	午前10:00～	午後1:30～
1	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌
2	木	9:30～手芸の時間	
3	金	祝日(憲法記念日)	
4	土	祝日(みどりの日)	
5	日	祝日(こどもの日)	
6	月	振替休日	
7	火	10:30～おやこ体操	
8	水	9:30～いきいき百歳体操	13:15～カラオケ
9	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
10	金	お茶カフェ「あさば野」 11:00オープンです	
13	月	9:30～ウォーキング	体操
14	火	ヨガ教室	
15	水	9:30～いきいき百歳体操	
16	木	大人のぬり絵	13:00～ミニ手まり風鈴作り
20	月	リズムで脳の活性化♪	詩吟
21	火	9:30～ひろば企画会議	ふれあい健康教室「料理カードを使って楽しみましょう」
22	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)	13:15～カラオケ
23	木	館内清掃日	
24	金		安原井戸端・デジカメ百景
27	月	ヨガ教室	体操
28	火	10:30～子育ての集い「アタッチメント」	
29	水	9:30～いきいき百歳体操	



令和6年6月初めの予定

3	月	9:30～ウォーキング	詩吟
4	火	10:30～子育ての集い開放日	
5	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌

体を動かすのに良い季節となりました！

青葉が茂る良い季節となりました。何か新しいことを始めたくなりますね。散歩しながら、歩く速度を速めたり、体操やストレッチを組み合わせるだけで、いつもとは違った筋肉が動き、爽快感を感じられるのではないのでしょうか。



昨年に引き続き安原地区の担当保健師となりました。高野久美子です。