



本郷ひろばだより

2024 年 5 月号



ふれ健
ふれあい健康教室

～ 合併 50 周年記念ふれあい健康教室 ～

「あれから 50 年」



5 月 22 日 (水) 9:30～

旧本郷村が松本市となって 50 年が過ぎました。この 50 年の歩みをスライドショーに載せてお届けします。

合併後の変遷を知っている方はもちろん、知らなかった方も、あらためて自分の地域を見直すきっかけになるかもしれませんよ！
もしかしたら、あなたが写っているかも！

講師は、本郷地区連合町会会長 小池 文雄 氏

※茶話会はありません。水分を 忘れずに持参してください

<送迎> 送迎を希望の方は 1 週間前までに連絡ください。(送迎ボラ手配のため)

<当番> 稲倉町会です。町会長、民生委員、健康づくり推進員さん

9 時集合でお願いいたします



スポレク大会

ポッチャで世代間交流

6月8日 (土) 集合 9:15



(会場：ひろば&児童センター遊戯室・9:30 開始)

児童センターの子供たちと一緒に、大人と子どもの混合 12 チームでゲームをします。個人でもチームでも 申込 OK！
もちろんお子さんやお孫さんと一緒にの参加も大歓迎です！
優勝目指して頑張りましょう！ 景品も用意してますよ♪

定員：**21 名** (定員に達し次第終了)、申込み：46-1168

※持ち物：水分、室内用運動靴 (必要な方)

<当番> 浅間 7 町会です。9 時集合でお願いいたします。

青空ひろばカフェ

5月15日 (水)



10:30～12:15 頃

メニューはお楽しみに♪ (売切れ御免)

お茶とお菓子で **100 円**

<当番> 稲倉・浅間 3・4 町会です
町会長、民生委員、健康づくり推進員さん

9 時 集合でお願いいたします。

※雨天の場合はテント設営ありません



合併 50 周年記念事業

晴れたらお散歩

第 2 弾

5 月 17 日 (金) 9 時 集合

本郷地区内を巡る 2 回目！朝トレしてから出発。美須々の“GREEN BASE”でランチして解散♪

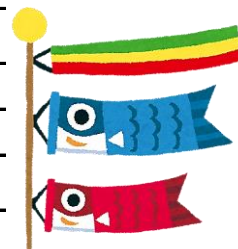
●参加費：1, 480 円 (昼食代として・事前集金します。) ●定員：18 名 ※歩ける支度でご参加ください。

●申込み：5 月 7 日 (火) から受付開始 (雨天の場合はランチのみ)

5月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前			午後		
1	水	9:00	朝トレ	11:30	本郷地区松本市合併50周年式典（於 浅間温泉文化センター）		
2	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会		
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30 ベルの会	
8	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30 音楽隊自主練	
9	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30 スマホサロン	
10	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば推進協議会総会	1:30 碁遊会	
11	土						
12	日						
13	月	9:00	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談		
14	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30 太極拳	
15	水				10:30	青空ひろばカフェ	
16	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30 ゆめクラフト	
17	金	9:00	朝トレ	9:00	晴れたらお散歩（要申込み）		
18	土						
19	日						
20	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会		
21	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30 ベルの会	
22	水				9:30	ふれ健	2:00 利用者代表者会
23	木	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場（おしゃべりパー）		
24	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30 碁遊会	
25	土						
26	日						
27	月	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30 社交ダンス	
28	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30 太極拳	
29	水				7:30	ひろば事業推進協議会バス視察研修（ひろば1日留守になります）	
30	木	9:00	朝トレ			1:30 ゆめクラフト	
31	金	9:00	朝トレ				



ひろば事業紹介！ 申込み不要です

のんびりエルダertime

5月7日（火）10:00

いろんなエルダertime
コンテンツを使って
楽しくフレイル予防



メンズ・エクササイズ

5月8日（水）10:00

男性限定の貯筋体操教室です。
もっと筋肉を貯めて体力維持を！
参加費：100円



健康リンパケア

5月9日（木）10:00

リンパの流れを良くして
ゆったりリラックス♪
参加費：100円

