

今井地区福祉 ひろばだより

5月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和6年5月1日 第278号 認定符号 松本市広報 R6-5

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

桜も散り、新緑のさわやかな時期になりました。天気の良い日はウォーキングなどいかがでしょうか？



ふれあい健康教室

「笑いヨガで元気いっぱい！」

講師 吉澤 浩子先生

日時：5月9日(木) 9:30

場所：今井公民館東館2F

今月のふれ健は笑いヨガ！笑いながらからだを動かして
心とからだも元気に、健康になりましょう！

ぜひご参加ください！

出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館談話室

ふれ健に参加されなくてもお買い物だけでも
大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください。

・森のこびと

お弁当…500円 パン…100円～

お菓子（琥珀糖、焼菓子等）…100円～

送迎ボランティア「信濃会」と行く

高遠しんわの丘ローズガーデンでバラを楽しむ

日時：6月7日(金) 集合8:30

参加費：1,200円（昼食代は各自負担）

定員：15名 締切：5月24日(金)

信濃会と行く、再開します！送迎ボランティアの皆さんの車で
出かけましょう！初夏はシーズンインした綺麗なバラを楽しみませんか？

完全先着順ですのでお申込みはお早めに！

（人数によっては中止する場合がございます）



ひろば喫茶



日時：5月24日(金)

13:00～16:00

コーヒー・紅茶（お菓子付き）…100円

お抹茶（お菓子付き）…200円



楽しく身体を動かす日

日時：5月17日(金) 30日(木)

10:00～

映像と音楽を使った体操や脳トレ、

歌でからだを動かしましょう！

ボールで楽しむ日

毎月第4木曜日定期開催

日時：5月23日(木) 10:00 持ち物：あればバランスボール

バランスボールや小さくて柔らかいボールを使った体操で様々な部位を鍛えましょう！

本曾路より鶯餅の届く日よ
眠り猫うつらうつらと春の夢

葱坊主俳句会

（卯月の句会より）

塩原 悠

花園 幸子

5月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	水			
2	木			今井福祉協議会総会(19:00)
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			スポーツボイス(18:30)
8	水	今井を学ぶ会(9:30)		
9	木	ふれあい健康教室<東館2F>(9:30) 🚗		
10	金		ふきぼこの会(13:00)	歌留多の会(19:00)
11	土			
12	日			
13	月			
14	火	俳句の会(9:30)	松養交流はじめの会(13:30)	
15	水	いきいき健康ひろば(9:30)		
16	木		フラダンス(13:30)	
17	金	楽しく身体を動かす日(10:00) 🚗		
18	土			
19	日			
20	月			
21	火		ふきぼこの会(13:00) 地区担当者会議(15:30)	スポーツボイス(18:30)
22	水	今井を学ぶ会(9:30)		
23	木	ボールで楽しむ日(10:00)		
24	金		ひろば喫茶(13:00) 🚗	
25	土			
26	日			
27	月			
28	火			スポーツボイス(18:30)
29	水			
30	木	楽しく身体を動かす日(10:00) 🚗		
31	金			

ご利用の皆様へ
 ・新型コロナウイルスの感染状況により事業は中止・変更になる場合があります
 ・手指の消毒をお願い致します
 ・マスクの着用は任意となります

6月2週目までのひろば事業 13日(木)ふれあい健康教室



りんごサークルへのおさそい

未就園児とお母さんのための子育てサークル

「りんごサークル」ではお友達を大募集中です!

毎月2~3回、主に午前10時~お昼ごろまで

今井地区福祉ひろば・今井地区公民館などで活動しています。

年会費・活動内容など詳しく知りたい方は
 福祉ひろば・公民館までお問い合わせください!!

ふれあい健康教室 ボランティアスタッフ 募集中!!

ふれあい健康教室ではボランティア
 スタッフを募集しております!

- ・毎月第2木曜日午前(8月のみ1週)
- ・参加できる月のみでOK

以上の条件でやってみたい方が
 いらっしゃいましたらぜひ、ひろばまで
 ご連絡ください。よろしくお祈りします!