

10月 四賀地区福祉ひろばだより

ふだんの
くらしの
しあわせづくり

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

松本市では、健康寿命延伸都市をめざして「市民歩こう運動」を推進しています。心地よい秋風を感じながらウォーキングを楽しみませんか！毎日を笑顔で過ごしましょう！

10月10日(火) 午前9時30分から
11時30分

もしもの時どうしますか？身近な防災について

ストレッチ・口腔体操・お茶会

体のあっちこちの調子や小さな困り事

保健師と包括支援センターの何でも相談会

「健康自立度に関する調査票」結果の個人アドバイス会同時開催

持ち物 血圧手帳

ふれあい健康教室

動きやすい服装でお出かけ下さい！！

出前ふれあい健康教室

時間：午後1時30分から4時

各町内公民館にて

10月20日(金) 長越町会
10月23日(月) 藤池町会
10月27日(金) 新町町会

内容：信大の横川先生の指導で体組成測定
手の握力、足指の筋力、片足立測定他
食改さん・健康づくり推進員さんの
料理試食・お茶会



男性の料理教室

10月17日(火) 午前10時から

四賀支所調理実習室

金井パパのパパッと簡単料理！

持ち物 エプロン・三角巾材料費1,000円

10月18日(水) 午後1時30分から

ひだまり健康講座「骨粗鬆症とお薬の話」回覧参照

ひろば&公民館ウォーキング

気持ちがいい♡秋の虚空蔵山に登りませんか！

11月4日土曜日 雨天中止

午前9時 四賀支所玄関前集合

要申し込み・乗り合いで途中まで行きます。

○終了後、希望者の方は一緒におそばを食べましょう。

ひろば喫茶『てまり』

10月19日(木)

午後1時30分～午後3時頃

手作りお菓子 & 飲み物

コーヒー・紅茶など100円



絶品！さつまいものマドレーヌを

おしゃべりしながら味わって下さい。

来月は、文化祭11月4日(土)、5日(日)に開催。

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース

10月12日(木) 午前8時30分から

会員のみ四賀地区体育館にて体力測定・血液検査

29年度「ほのぼのの大学」 参加者募集

～軽い運動と食をテーマに開催！！要申し込み

月曜日コース：軽い運動と食の話、レクありの健康講座

11月から3月第3月曜日 午前10時より

講師：藤田慎太郎先生(フィットネスジム代表)

水曜日コース：楽しく心と体のリフレッシュ！

11月・12月第3水曜日 午後2時より

講師：百瀬みどり先生(健康運動指導師)

1月・2月第3水曜日 午後2時より 吹き矢・パタンク他

講師：高齢者クラブ・福祉ひろば共催

3月 午後1時30分よりこうや豆腐を使った調理実習

講師：旭松食品(株)林さん・四賀地区食改さん

参加費：全月・水コース一括1,500円参加初日集金

ふれあい健康教室もご参加よろしくお願ひします。

10月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。
見学OK!!お問い合わせ下さい

日	曜日	午前(9時30分～)	午後(1時30分～)	夜間(7時30分～)
1	日			
2	月	短歌教室	くらぶ骨げんき	四賀混声合唱団
3	火	おひさまレディース	大正琴わかば会	太極拳
4	水	体づくりサポーター地区集会 クラフト教室(302)	3B体操	さくら会
5	木	ひろば&公民館ウォーキング戸隠 フラワーボトル教室		スリーハープ
6	金		膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
7	土	四賀家族の会	囲碁の会:1時～	
8	日			
9	月			
10	火	ふれあい健康教室	絵手紙教室	太極拳
11	水	ひろばボランティア交流会 パッチワーク教室	健康マージャン＊書道教室	美箏会(301)＊さくら会
12	木	手芸サークル＊盆栽の会 いきいき健康ひろば体力測定(四賀体育館)		スリーハープ
13	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
14	土			
15	日			
16	月		くらぶ骨げんき	四賀混声合唱団
17	火	おひさまレディース 男性の料理教室(調)	大正琴わかば会	太極拳
18	水	クラフト教室	ひだまり健康講座＊推進協議会3時30分 ボランティアてまり会(調理実習室)	さくら会
19	木	手芸サークル	ひろば喫茶『てまり』開店	夢おはなしの会:7時～
20	金		長越町会出前ふれ健 膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
21	土		囲碁の会:1時～	
22	日			
23	月	短歌教室:10時～	藤池町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
24	火	オレンジ会:10時～	絵手紙教室	太極拳
25	水	パッチワーク教室	健康マージャン＊書道教室	美箏会(301)＊さくら会
26	木	手芸サークル＊盆栽の会(太田宅)		スリーハープ
27	金	太極拳教室	新町町会出前ふれ健 膝にこにこクラブ＊着物着付け教室(301)	詩吟会田教室
28	土			
29	日			
30	月			四賀混声合唱団
31	火		職員研修のため不在	太極拳