

島内福祉だより



6月号



平成29年6月1日
第262号
松本市社会福祉協議会島内支会
島内地区福祉ひろば事業推進協議会
電話・FAX
47-0168

新緑が目には鮮やかな季節になりました。体を動かすには最適ですね。
福祉ひろばは赤ちゃんから高齢者まで誰もが気軽に利用・参加できます。
皆様のお越しをお待ちしております！！

ふれあい健康教室 2日(金)

9:30~11:30

<四肢筋力検診&四肢筋力UP体操>

生活に必要な筋力を測定します。昨年も測定した方は比較が出来ます。初めての方も簡単に出来ます。

お当番町会は…北中町会



町会長さん・民生児童委員さん・健康づくり推進委員さん

お世話になります。よろしくお願い致します。

自主ふれあい健康教室 16日(金)

9:30~11:30 <フットケア>

保健師さんの健康相談・血圧測定行います

講師：栗田純子先生 梅雨時、気圧の関係でリンパの流れが悪くなりむくみやすくなります。足裏～ひざまでのセルフケアを教えてください。

お当番町会は…南中町会



***健康教室は…年齢性別関係なく、申し込み不要で誰でも参加できます！**

内容：ストレッチ・歌・レクリエーション他・茶話会・保健師さんからの健康ワンポイントなど
★2日・16日“松本ひよこ”のパン販売があります。

島内地区担当保健師 在所予定

6月6日(火)・13日(火)・7月6日(木) 午後

健康づくり課 地区担当保健師が4月から鈴木藍子に替わりました。よろしくお願い致します。健康に関する相談がありましたら、お気軽にお越しください。

電話での相談も行っております。

島内公民館 (Tel 47-0264)



ひろばが喫茶店になります！

9日(金)10時開店～11時30分

コーヒー・紅茶とお菓子 100円

小さいお子さんも大歓迎！

お越しをお待ちしています。

懐かしい方とも会えるかも



参加者募集！

《島内地区健康ウォーキング大会》

6月24日(土)受付 9:30 開会式 9:40

集合場所：ラーラ松本駐車場

アルフス展望コース約7.5km or ゆったりラーラコース約4km

◆定員 100名

◆参加無料

◆おにぎりが出ます。

◆飲み物は各自お持ちください。

*申し込み締め切り

6月20日(火)までに島内公民館・福祉ひろば

***詳細は島内公民館(47-0264)へ**

ラーラ松本の優待券が
もらえるよ！



初夏のバスハイク 参加者募集

日 程：7月7日(金)自主ふれあい健康教室

場 所：すすむし荘

参加費：3,500円(当日集金)

定 員：40名

(定員になり次第締め切らせていただきます)

集 合：9:30~15:30頃

持ち物：お風呂用具・保険証・緊急連絡先

いつも飲んでいるお薬 など

申込み：6月5日(月)~30日(金)まで

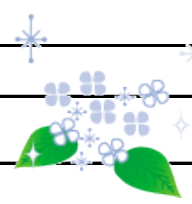
福祉ひろば(47-0168)

※島内にお住まいの方は誰でも参加できます。



福祉ひろば 6月の予定

日	曜日	午前	午後
1	木	9:30	子育てパパママの日 (一日開放日)
2	金	9:30	ふれあい健康教室 (四肢筋検診)
3	土		
4	日		
5	月		13:30 囲碁を楽しむ会
6	火	9:30	仲良しクラブ
7	水	10:00	ヨガ教室 参加費500円 会員
8	木	10:00 10:00	手話教室 ひよこランド (出張子育てひろば) 青島会館
9	金	10:00	縁側カフェ 縁側カフェ終了後 ひろばボランティア交流会
10	土		
11	日		
12	月	10:00	ウェーブストレッチ体操教室 (会員制) 13:30 囲碁を楽しむ会
13	火	9:30	リフォームの会 13:30 福祉ひろば事業推進協議会 専門部会
14	水		◆出張ふれあい健康教室 (松島町会)
15	木		◆出張ふれあい健康教室 (ウッドタウン小宮町会)
16	金	9:30	自主ふれあい健康教室 (フットケア)
17	土		
18	日		
19	月		◆出張ふれあい健康教室 (東方町会 けやき会) 13:30 囲碁を楽しむ会
20	火	9:30	仲良しクラブ
21	水	10:00	ヨガ教室 参加費500円 会員
22	木	10:00	手話教室 ◆出張ふれあい健康教室 (小宮町会) 13:30 子育てパパママの日 職員研修 (職員不在)
23	金	9:30	松竹の会 (お一人暮らしの昼食会) 昼食代500円
24	土	9:30 集合	島内健康ウォーキング大会 (参加者募集中! 20日(火)まで)
25	日		
26	月	10:00	ウェーブストレッチ体操教室 参加費300円 13:30 囲碁を楽しむ会
27	火	9:30 10:00	リフォームの会 ひよこランド (出張子育てひろば) 島内公民館 13:30 介護講座 (物忘れ相談同時開催)
28	水		13:30 いきいき健康ひろば (データ送信)
29	木		◆出張ふれあい健康教室 (高松町会) 13:30 社協島内支会 ボランティア部会
30	金		



♪童謡唱歌を歌う会♪ 6月9日・23日(金) 13:15~ 島内公民館・講堂
◆出張ふれあい健康教室: 時間・会場等 詳しいことは各町会の回覧をご覧ください。

福祉ひろば 7月の予定

日	曜日	午前	午後
1	土		
2	日		
3	月		13:30 囲碁を楽しむ会
4	火	9:30	仲良しクラブ
5	水	10:00	ヨガ教室 参加費500円 会員
6	木	9:30	子育てパパママの日 (一日開放日) ◆出張ふれあい健康教室 (山田町会)
7	金	9:30	ふれあい健康教室 (バスハイク)