



福祉ひろばだより



TEL 27-8373

今月は健康づくりウォーキングイベントがあります。ご家族で庄内地区をゆっくり歩いてみませんか？参加お待ちしております。

10月 ふれあい健康教室

『ヨガで心と身体の



日 時：10月4日（水曜日）
午前9時30分～11時30分
講 師：栗田 純子先生
健康相談・歌・茶話会あります。

10月 ひろばの集い

すみれ会マジックショー

日 時：10月18日（水曜日）

午後1時30分～3時30分

講 師：太田美恵子先生
笑ったり、驚いたり楽しい時間を過ごしませんか。初参加の方も大歓迎です。お待ちしております。



筑摩町会出前ふれあい健康教室

『脳トレ&転倒予防体操！！』

日 時：10月19日（木曜日）
午前9時45分～11時35分

会 場：筑摩公民館

講 師：荒井真理先生

動きやすい服装でお出掛け下さい。

歌・健康相談・茶話会あります。



去る9月8日ひろばの一斉清掃を行いました。実行委員の皆様、各サークルからの皆様、参加協力頂きありがとうございました。お天気にも恵まれ参加者の皆様一斉に草取りをして頂きとてもきれいになりました。また、窓拭きや床の拭き掃除など分担してきれいにして頂き心より感謝いたします。ありがとうございました。



お仲間を募集しています！

育児サークル やんちゃくらぶ



日時：毎月第1、第3月曜日午前10時30分～12時

☆0歳から3歳くらいまでの未習園児と保護者の集まりです。

☆自主的な活動を主任児童委員がサポートします。

☆季節の行事や、おうちでは出来ない遊びをします。

☆年2回、食生活改善推進委員会の皆さんが心のこもったおやつを作ってください。

☆会費は後期800円です。（材料費を含む）

☆参加希望の方は登録制です。10月2日（月）に福祉ひろばにお越し下さい。

ゴミOGO! GO! 活動

ひろめ隊交流会

日 時：10月31日（火曜日）
午前9時30分～11時30分

持ち物：ビニール袋・軍手等

9時30分ひろば集合 近辺のゴミ拾い後、ひろばにて交流会です。プチボランティアに興味のある方ぜひ参加ください。初めての方も大歓迎です。

第6回健康づくりウォーキング 参加者募集！！

日 時：10月14日（土曜日） 雨天の場合は10月15日（日曜日）

集 合：午前8時30分（庄内公園芝生グラウンド）

持ち物：水 分・動きやすい服装

申し込みは町会長・庄内地区公民館・庄内地区福祉ひろばまで。

若い世代の親子も含め皆様の参加お待ちしております。

参加者の皆様には記念品を差し上げます。

忘れずに！



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

松本市では、健康寿命の延伸をめざして「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

歩こう松本！
心も体も健康に！



庄内地区ウォーキングマップです！
スマホで読み取って下さい！





10月1日～11月7日 庄内地区福祉ひろば行事予定



10月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1 日		第1回松本マラソン	沿道でランナーへの応援	お願いします。
2 月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
3 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
4 水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
5 木		ヨガで心と身体を癒しましょう！！	13:30～15:30	ゆう花の会
6 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
9 月	体育の日 お休み			
10 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)		
11 水	10:00～11:30	ストレッチ体操	13:30～15:30	民生児童委員協議会(定例会)
12 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	さわやか健康クラブ
13 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう		
14 土	8:30～	第6回健康づくりウオーキング	雨天の場合10月15日(日)	
16 月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
17 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
18 水	9:30～	シルバー人材センター奉仕活動	13:30～15:30	ひろばの集い
19 木	9:45～11:35	筑摩町会出前ふれあい健康教室	13:30～15:30	ゆう花の会
20 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
23 月		筑摩町会の皆様ぜひ参加下さい。	14:00～	ブロック別報告会(寿台公民館にて)
24 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:00	第6回ひざ痛予防運動
	10:00～12:00	簡単料理教室		
25 水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
26 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	押し花
27 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう		
30 月	9:00～11:00	歩こう会		
31 火	9:30～11:30	ごみOGO! GO! 活動ひろめ隊交流会		
卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 10月9日はお休みです。)				

11月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1 水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
2 木	お薬なんでも講座		13:30～15:30	ゆう花の会
3 金	『骨粗しょう症について!』 性別・年齢・症状に応じた薬のお話聴きに来て下さい。			
6 月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
7 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道

どの事業もいつからでも参加できます。初めての方も気軽にどうぞ！
但し、いきいき健康ひろばは会員制です。簡単料理教室は事前にお申し込みください。
予定表は福祉ひろばホームページ(<http://www.fukushihiroba.com/shounai/>)からプリントアウトできます。