



福祉ひろばだより

TEL 27-8373

新緑のまぶしい季節になりました。お散歩しながらひろばにも立ち寄ってください。初めての方も大歓迎です、お待ちしております。

5月ふれあい健康教室

『交通安全教室』



日 時：5月14日（月曜日）  
午前9時30分～11時30分

講師：松本市交通安全・都市交通課職員  
長野県交通安全教育支援センター  
指導員3名

交通安全のお話と楽しい寸劇もあります。  
シュミレーションを使った『わたりジョーズ君』で横断歩道を体験しましょう。

5月 ひろばの集い

『アコーディオンの演奏と一緒に歌いましょう』

日時：5月16日（水曜日）  
午後1時30分  
～午後3時30分

演奏：三溝アイ子先生  
穏やかな春の午後のひと時をアコーディオンの演奏と一緒に歌いましょう。



6月 ふれあい健康教室

『ゆったりヨガを楽しみましょう』

日 時：6月6日（水曜日）  
午前9時30分～11時30分



講 師：栗田純子先生  
持ち物：動きやすい服装・タオル・水分  
簡単な動きを楽しみましょう。

牛乳パックス作りをします

日時：5月29日（火曜日）  
午前10時00分～  
ひろば使用のイスの製作をお手伝いして頂ける方は申し込みをお願い致します。お茶会があります、よろしく願いいたします。  
申し込み締切り 5月24日

☆ 健康いきいき講座in白樺湖 参加者募集 ☆

日 時：6月11日（月曜日） ひろば集合：8時00分 ◎雨天決行  
定 員：24名（但し庄内地区在住又は福祉ひろば利用者に限定、定員になり次第締切り）  
参加費：3,500円（健康講座・お任せ昼食・温泉入浴 込）  
持ち物：動きやすい服装・室内用の運動靴・水分・タオル  
申込み：5月10日（木）～5月25日（金）締切



参加費持参にて庄内地区福祉ひろばへお申込み下さい

※ 当日駐車場が少ないため徒歩、自転車でお出掛け下さい。

第14回ひざ痛予防運動

日 時：5月25日（金曜日）  
午後1時30分～3時00分  
内 容：ひざ痛対策プログラム  
持ち物：タオル・水分 セラバンド  
（持っている方）

皆で楽しく、ひざ痛の予防と改善をしましょう。初めての方の参加もお待ちしております。

『通常総会のお知らせ』

日 時：5月22日（火曜日）  
午後4時00分～  
庄内地区福祉ひろば推進協議会の皆様御出席をお願い致します。

寄付して

頂きました  
草間様(南新町1)  
より消しゴムを頂きました  
ありがとうございました。

ゴミOGO!GO!活動ひろめ隊交流会

日 時：5月28日（月）午前9時30分～11時30分  
持ち物：軍手・ビニール袋等  
近辺のゴミ拾い後、ひろばにて交流会です 参加下さい。



# 5月1日～6月8日 庄内地区福祉ひろば行事予定



5月		午前の事業		午後の事業	
		時間	事業名	時間	事業名
1	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
2	水			13:30～16:00	カラオケ
3	木	憲法記念日・みどりの日・こどもの日 お休み			
4	金				
5	土				
7	月		やんちゃくらぶ お休み	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
8	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	いきいき健康ひろば
9	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)
10	木	9:30～11:30	大正琴		さわやか健康クラブ お休み
11	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	『わたりジョーズ君』横断歩道のシュミレーションを使って渡り方を体験してみませんか？	
14	月	9:30～11:30	ふれあい健康教室		
15	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
16	水			13:30～15:30	ひろばの集い
17	木			13:30～15:30	ゆう花の会
18	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
21	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)
22	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	16:00～	通常総会
		10:00～12:00	簡単料理教室		
23	水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
24	木	9:30～11:30	大正琴		
25	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	13:30～15:00	ひざ痛予防運動
28	月	9:30～11:30	ごみOGO!GO!活動ひろめ隊	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。	
29	火	10:00～	牛乳パックス製作		
30	水			牛乳パックスの製作に協力して下さる方大募集!です。	
31	木	9:00～11:00	歩こう会		

卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 5月4・14日はお休みです。)

6月		午前の事業		午後の事業	
		時間	事業名	時間	事業名
1	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
4	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)
5	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
6	水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
7	木			13:30～15:00	ゆう花の会
8	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう		

ゆったりヨガを楽しんで下さい

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。