



福祉ひろばだより

暑かった夏も終わり、体調はいかがでしょう？さあ！秋本番です、過ごしやすい日には軽く身体を動かしてみたり、読書をしたり、美味しい物を食べたりと秋を楽しみましょう。福祉ひろばでは健康づくりウォーキングを行います、ぜひご参加ください。

10月ふれあい健康教室

お薬なんでも講座

『健康食品について～』



日 時：10月3日（水）
午前9時30分～11時30分
講 師：並柳クリーン薬局

薬剤師 杉澤 哲さん

『健康食品とは？』栄養機能食品
サプリメントetc… 違いや機能についてのお話です。お薬の質問もOK
ご参加ください。



11月ふれあい健康教室

正しい姿勢が大切です

『肩こり予防しましょう』

日 時：11月7日（水曜日）
午前9時30分～11時30分

講 師：荒井 真理先生

肩こり予防を楽しく輪ゴムを使って
行います、ぜひご参加ください。



筑摩町会出前ふれあい健康教室

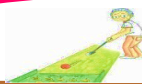
『スカットボール&DVD上映会』

日 時：10月19日（金曜日）
9時30分～11時30分
DVDは落語です、お楽しみください。
筑摩町会の皆様お友達を誘って、ぜひご参加
ください。お待ちしております。

三才町会出前ふれあい健康教室

『スカットボールを楽しもう！』

日 時：11月29日（月曜日）
9時30分～11時30分
スカットボールは室内で簡単に出来ます。
三才町会の皆様お友達を誘って、ぜひご参
加ください



ゴミOGO!GO!活動

ひろめ隊交流会



日 時：10月31日（水曜日）
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
ひご参加ください。初めての方も大歓迎です。

10月ひろばの集い

『これからを豊かにくらすために ～終活・エンディング ノートの活用～』

日 時：10月17日（水曜日）
午後1時30分～3時30分

講 師：地域福祉課

課長補佐 伊藤 順一さん

エンディングノートの書き方や活用のしか
たのお話です。参加お待ちしております。
参加者の皆様には、エンディングノート差
し上げます。

第7回健康づくりウォーキング 参加者募集！！



日 時：10月13日（土曜日）
雨天の場合は10月14日（日曜日）
集 合：午前8時30分
（庄内公園芝生グラウンド）

申し込みは町会長・庄内地区公民館（ゆめひろ
ば）・庄内地区福祉ひろばへ。参加者の皆さんに
は記念品を差し上げます。若い世代の親子も含
め皆様の参加お待ちしております。

☆ 松本市では、市民歩こう運動を推進しています。
10月は「市民歩こう運動」強化月間です。



福祉ひろばだより

暑かった夏も終わり、体調はいかがでしょう？さあ！秋本番です、過ごしやすい日には軽く身体を動かしてみたり、読書をしたり、美味しい物を食べたりと秋を楽しみましょう。福祉ひろばでは健康づくりウォーキングを行います、ぜひご参加ください。

10月ふれあい健康教室

お薬なんでも講座

『健康食品について～』



日 時：10月3日（水）
午前9時30分～11時30分
講 師：並柳クリーン薬局

薬剤師 杉澤 哲さん

『健康食品とは？』栄養機能食品
サプリメントetc… 違いや機能についてのお話です。お薬の質問もOK
ご参加ください。



11月ふれあい健康教室

正しい姿勢が大切です

『肩こり予防しましょう』

日 時：11月7日（水曜日）
午前9時30分～11時30分

講 師：荒井 真理先生

肩こり予防を楽しく輪ゴムを使って
行います、ぜひご参加ください。



筑摩町会出前ふれあい健康教室

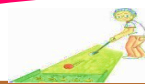
『スカットボール&DVD上映会』

日 時：10月19日（金曜日）
9時30分～11時30分
DVDは落語です、お楽しみください。
筑摩町会の皆様お友達を誘って、ぜひご参加
ください。お待ちしております。

三才町会出前ふれあい健康教室

『スカットボールを楽しもう！』

日 時：11月29日（月曜日）
9時30分～11時30分
スカットボールは室内で簡単に出来ます。
三才町会の皆様お友達を誘って、ぜひご参
加ください



ゴミOGO!GO!活動

ひろめ隊交流会



日 時：10月31日（水曜日）
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
ひご参加ください。初めての方も大歓迎です。

10月ひろばの集い

『これからを豊かにくらすために ～終活・エンディング ノートの活用～』

日 時：10月17日（水曜日）
午後1時30分～3時30分

講 師：地域福祉課

課長補佐 伊藤 順一さん

エンディングノートの書き方や活用のしか
たのお話です。参加お待ちしております。
参加者の皆様には、エンディングノート差
し上げます。

第7回健康づくりウォーキング 参加者募集！！



日 時：10月13日（土曜日）
雨天の場合は10月14日（日曜日）
集 合：午前8時30分
（庄内公園芝生グラウンド）

申し込みは町会長・庄内地区公民館（ゆめひろ
ば）・庄内地区福祉ひろばへ。参加者の皆さんに
は記念品を差し上げます。若い世代の親子も含
め皆様の参加お待ちしております。

☆ 松本市では、市民歩こう運動を推進しています。
10月は「市民歩こう運動」強化月間です。