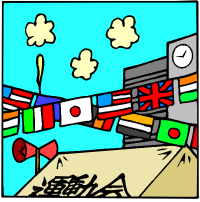


島立

# 福祉ひろばだより

9月号



処暑を過ぎても まだまだ暑い日が続いています。  
 熱中症のニュースが目につきますね。のどがかわいた～と感じる前に、水分をとることが、予防につながります。1時間おきに、水分補給を心がけましょう。  
 バランスのとれた食事と、十分な睡眠、適度な運動が夏バテの予防になります。

☆☆☆

月例

ふれあい健康教室

☆☆☆

日時

9月

8日(水)

第2水曜日 午前9時30分～11時30分

内容

## お口の健康(口腔ケア)について



・健康相談・血圧測定・歌・脳トレ・ワンポイント情報・茶話会

\*お手伝いいただくスタッフは 北栗町会の 町会長、民生委員、健康づくり推進員の皆さんです。 よろしくお願いたします。

### 《お薬なんでも講座》



薬と身体の関係、正しい薬の使い方など、楽しく学びます。参加記念品あり

9月30日(木) 午後1時半～3時

※要予約 48-5168

### 手まり講習会(初心者向き)

日時 9月15日(水) 29日(水)  
午前9時30分～11時30分

参加費 1回 200円

持ち物 特になし 道具・材料はひろばで用意します

※ひろばに 申し込んでください

### 子育て支援講座

9月28日(火)

午前10:30～12時

### ベビーサイン体験講座

妊婦さんから1歳半くらいのお子さんが対象です

☆参加費 300円

☆TEL 48-5168

### ふれあい喫茶

9月16日(木)

午後1:30～3:30

### 喫茶ボランティア募集!

お菓子作り・ウェイトレス・  
毎回でなくてもOKです



### ひろば健康講座

9月29日(水)

午後2時～3時

### 大人のヨガ

☆持ち物 ヨガマット

またはバスタオル・飲み物

☆参加費 300円

裏面もご覧ください

## 《9月のひろば事業及び利用予定》

\*いろいろなサークルが楽しく活動しています。興味のある方はお気軽におでかけください。

		午前 9:30～	午後 1:30～	夜間			午前 9:30～	午後 1:30～	夜間
1	水	俳画だより	リフォームの会		16	木	木カラオケ	ふれあい喫茶	リズム体操
2	木	木 カラオケ	オールフレンズ	リズム体操	17	金	墨友会	絵てがみ	
3	金	墨友会	絵てがみ		18	土		碁会	
4	土	スポレク	碁会		19	日			
5	日				20	祝		はつらつ体操	
6	月	月 カラオケ	はつらつ体操		21	火	アートフラワー	アートフラワー	
7	火	アートフラワー	カラオケ教室		22	水		手品教室	
8	水	ふれあい健康教室			23	祝			
9	木	パッチワーク		リズム体操	24	金	俳画だより	マージャン	
10	金	絵手紙教室	マージャン		25	土	スポレク東御市へ	碁会	
11	土		碁会		26	日			
12	日				27	月	男性カラオケ	データ転送	
13	月	男性カラオケ	福祉連絡会議		28	火	ベビーサイン	音を楽しむ会	
14	火	童謡唱歌	音を楽しむ会		29	水	手まり講習会	ヨガ講座	
15	水	てまりの会	リフォームの会		30	木		お薬の講座	

### 【福祉連絡会議】

9月 13日(月) 午後1時半から

### 【ふれあい健康教室】

9月 8日(水) 9:30～11:30 お口の健康

### 【ふれあい喫茶】

9月 16日(木) 午後1時半から

### 【ベビーサイン体験講座】

9月 28日(火) 10時半から 要予約

### 【手まり講習会】

9月 15日(水) 29日(水) 9:30～11:30 要予約

### 【ひろば健康講座】

9月 29日(水) 午後2時～3時 大人のヨガ

### 【お薬なんでも講座】

9月 30日(木) 午後1時半～3時 要予約

### 【いきいき健康ひろば】 会員のみ

9月 27日(月) 13:30～16:00 データ転送



## いきいき健康ひろば 参加者募集！

福祉ひろばを拠点に、「インターバル速歩」を中心としたウォーキングなどの運動指導、健康相談、栄養相談が受けられます。体力づくり、生活習慣病予防に、ぜひご参加ください！

＜対象者＞松本市民・おおむね40歳以上

＜期 間＞平成22年10月から23年3月まで

＜参加費＞9,500円/半年(熟大メイトの貸借料を含む) 定員120人

※詳しくは、回覧をご覧ください。福祉ひろばへお問い合わせください。