

# 波田福祉ひろばだより

令和7年6月1日発行 NO171 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい  
健康教室

## ～やってみよう フレイル健診～

フレイル健診は、初めての方や昨年行った方、どなたでも参加OK。  
筋力、血圧、握力、口の動き等を測定して自分の体を知ることが出来ます。



《日時》

6月26日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～9時30分

当番町会:3区・18区町会の皆様よろしくお願ひいたします。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願ひいたします。

《申し込み》

期間:6月2日(月)～6日(金)

時間:午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

## おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

6月13日(金)

☆三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分



場所:波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容:“大腸がんから命を守るために”

松本市立病院 平野先生

体操・エルダーで脳トレ

※水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

☆三 おしゃべりカフェ

午前11時～午後1時

場所:波田保健福祉センター ふれあいホール

料金:150円 ※お菓子付き

メニュー:コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶 等

## この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

6月3日 おりがみでくす玉作り

6月10日 梓川高校生と交流会(福祉ひろば)

6月17日 折り紙 “椿”

講師: はなおりの会の皆さん

※初めて参加する方は福祉ひろばへご連絡ください。

## 手作りおやつでティータイム

“よもぎ団子・みたらし団子”を作りましょう!

日時:6月24日(火) 午前9時30分～正午

場所:福祉ひろば

講師:食生活改善推進員の皆さん

定員:10名 材料費:200円

持ち物:エプロン、三角巾 など

申込み:6月13日(金)までに福祉ひろばへお申し込み  
ください。(定員になり次第締め切り)



## 6月 出前ふれあい健康教室

22区 6月11日(水) 午後1時30分～3時

8区 6月12日(木) ”

12区 6月17日(火) ”

15区 6月20日(金) ”

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

## 未就園児親子交流会 ふれあいタイム

日時:6月12日(木)  
午前10時～11時30分  
場所:波田保健福祉センター  
教養娯楽室

未就園の親子の皆さん、福祉ひろばにおいでください。  
保育士さんによる遊びや親子同士の交流のほか、図書館  
職員による『おでかけお話の会』の「パネルシアター」  
や「紙芝居」等もあります。お気軽にお越しください。

持ち物:お子様に必要なもの(バスタオル、飲み物、おむつ等)

申込み:6月10日(火)までに、お申込みください。

詳しくは、福祉ひろばまでお問い合わせください。

## ～波田地区保健師さん相談日～

6月5日(木)・6月26日(木) 両日午前中



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合  
があります。ご了承ください。