

# 松原福祉ひろば便り 4月号

## ふれあい健康教室

“ 写真から昔を懐かしむ会 ”

日時: 4月 9日(木) 13:30 ~ 15:30



どなたでも参加できる内容です。初めての方も、久しぶりの方もお気軽にどうぞ。いっぱい笑いましょう！  
茶話会では保健師・包括支援センターから為になるお話しがあります。

## 第2ふれあい健康教室

日時: 4月15日(水) 13:30 ~ 15:00



のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎ 85-3103

## 桜カフェ

日時: 4月 10日(金) 13:00 ~ 16:00 ラストオーダー15:45

コーヒー200円 おかわり100円

カフェインレスコーヒーもあります。

メンズコーヒー倶楽部の皆さんによる本格ドリップコーヒーをお楽しみください。

お誘い合わせの上お越しください。 申込み不要です。



## 縁側カフェ&スマホ相談

公民館共催

日時: 4月 8日(水) 14:00 ~ 16:00

4月21日(火) 10:00 ~ 11:45

会場: 松原地区福祉ひろば 申込み: 不要

\*詳細は公民館だよりをご覧ください。

## 令和8年度 高齢者福祉入浴券交付

今年度より紙券から、二次元バーコードを記載したカード方式となります。

カードの有効期限が令和13年3月末までに伸び、毎年の申請が不要になります。

4月1日に満70歳以上で、松本市に住民登録のある方が対象です。

申請用紙に記入後、その場で交付します。

本人確認書類として下記のものをご用意ください。

- ・運転免許証・個人番号カード・100円バス券・在留カードのいずれか1点で確認
- ・健康保険証・診察券・キャッシュカードは2点で確認

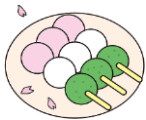
\*同居の親族による代理人申請もできます。その場合は来館者のもので確認します。



## 松本市福祉100円バス乗車パス券申請受付

70歳のお誕生日以降申請できます。6カ月以内に撮影した(たて3cm×よこ2.5cm)無帽、無背景の顔写真と上記入浴券と同じ本人確認の出来るものをご用意ください。写真はひろばでも撮影できます。

\*代理人申請はできません。



## 4月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	水	朝スト				
2	木					
3	金	朝スト	9:45	㊥マーじゃん	13:30	縁側の日
6	月				13:30	午後ストレッチ
7	火	朝スト			14:00	うたの会
8	水	朝スト			14:00	縁側カフェ&スマホ相談
9	木				13:30	ふれ健
10	金	朝スト			13:00	桜カフェ
13	月		9:30	👶発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
14	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ ¥100		
15	水	朝スト			13:30	2ふれ
16	木					
17	金	朝スト	9:45	㊥マーじゃん	13:30	縁側の日
20	月				13:30	午後ストレッチ
21	火	朝スト	10:00	縁側カフェ&スマホ相談	14:00	うたの会
22	水	朝スト			13:30	メンズストレッチ ¥100
23	木					
24	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら ¥100
27	月				13:30	午後ストレッチ
28	火	朝スト	10:00	かんたん体操 ¥100		
30	木	朝スト				

### ～お詫びと訂正～

3月17日開催  
『ぐるっと松本バス』講座に  
参加されたみなさまへ

キャッシュレス決済により、複数人まとめの支払いも可能になると説明が  
ありましたが、『松本市福祉100円  
バス乗車パス券』を利用する場合は、  
複数人まとめでの支払いができません。  
お一人ずつ決済していただく  
こととなります。ご注意ください。

### ～気楽にストレッチ～

講師による楽しいストレッチです。  
日 時:毎月第2火曜日  
10:00～11:00  
講 師:奇数月・・・荒井 真理さん  
偶数月・・・角野 園恵さん

参加費:100円  
持ち物:飲み物

### ～かんたん体操～

4月より参加費100円になります。

### ～お知らせ～

趣味の日が縁側の日に名称が変わります。  
どなたが来ても大丈夫です！  
手芸でも、マーじゃんでも、おしゃべり  
だけでもOK！お茶を飲みながら世間  
話しませんか？

男性料理教室が変わります。  
毎月開催ではなく、年に数回の料理教  
室に変わります。  
ひろば便りでまたお知らせしていま  
すのでお見逃しなく！  
映画観賞会  
4月はお休みします。

## 5月上旬の予定



1	金	朝スト	9:45	㊥マーじゃん	13:30	縁側の日
7	木					
8	金	朝スト				
11	月		9:30	👶発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
12	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ ¥100		
13	水	朝スト				
14	木				13:30	ふれ健

㊥ ひろばサークル  
朝スト 朝いちストレッチ  
¥ 参加費または材料費

👶 乳幼児向け

送迎

マークのない事業も希望があればご連絡ください。

### ～ひろば職員交替のお知らせ～

角野 園恵さんから三輪 史郎さ  
ん(第3町会)に替わります。  
よろしくお願いいたします。