

ひろばだより 379

令和8年10月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168



歩こう松本！
心も体も健康に！



ふれあい健康教室 10月8日(木)10:00～ 「体調管理について」

「大塚製薬さんの健康についてのお話」
日々の参考にしてください。健康相談もあります。

次回は、11月12日(木)です。



お手伝いは、
ボランティア
さんです。

HAPPY HALLOWEEN

たがわチャイルドひろば 10月15日(木) 10:00～

「ハロウィンパーティー」

☆持ち物 飲み物
☆申込不要！



田川ふれあい文化祭

10月18日(日) 9:30～14:00
田川公民館で恒例の田川ふれあい文化祭が開催されます。皆さんの一年の成果を披露して驚かせましょう！

田川いきいきサロン

10月27日(火) 10:00～
「ここにホッとコンサート」
牛山孝介先生 野田あゆ子先生の
演奏会です。
癒しのひと時をお楽しみに！

ヘルシーテラス

10月2日(金)10:00～
湧水巡り

市内の湧水を回ります
9:30 ひろば集合です
持ち物 飲み物・タオル



11月6日(金) 10:00～
「フレイル検診」です
3種類の測定をします
今の自分の状態を確認しませんか？

田川健康ウォーキング大会

10月24日(土) 9:00 集合
集合場所 田川公民館

LIEN アプリ”メグリー”を使って田川地区の
史跡・道祖神をめぐるります。歩いた後は、
おいしいお蕎麦をいただきます。

*申込は田川公民館まで。

詳しくは「ルート19」をご覧ください。



* 保健師による相談日のお知らせ！ 10月8日(木)午前・15日(木)午前です

10月

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。暑さも少しずつ収まってきました。
朝や夕方、家の近くの散歩など、無理のない程度に歩いてみてはいかがでしょうか

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・ 会議等
			10:00	13:00	
10/1	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
2	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
5	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
6	火				0840ラジオ体操 後期企画会議・ 文化祭実行委員会
7	水		健康体操	手まりの会	
8	木	◆ふれあい健康教室 10:00～			0840 ラジオ体操 文化祭事前説明会
9	金	◆絵てがみ 10:00～	歩こう会		
12	月	ひろばおやすみ(スポーツの日)			
13	火	◆渚町町会出前ふれ健 10:00～			
14	水		健康体操	雀の会	
15	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日 ◆体力づくりサポーター13:30～			0840 ラジオ体操
16	金		歩こう会		
18	日	☆ 田川ふれあい文化祭 9:30～14:00 田川公民館 ☆			
19	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
20	火	◆ウェーブリング 13:30～			0840 ラジオ体操
21	水	◆渚本郷出前ふれ健 10:00～	健康体操	紙の日	
22	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
23	金	◆リエンの会 13:30～			
24	土	◆田川健康ウォーキング大会 9:00～			
26	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
27	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
28	水		健康体操	雀の会	
29	木				0840 ラジオ体操
30	金		歩こう会		
11/2	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
3	火	ひろばお休み(文化の日)			
4	水	田川小4年交流会(五平餅)8:15～	健康体操	手まり教室	
5	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
6	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
9	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			

たがわチャイルドひろば

☆ 10月の予定は . . .

10月15日（木）

午前10時から

ハロウィンパーティー



ハロウィンリースをクラフトで作るよ！
仮装写真館もあるよ♪

★申込不要

★持ち物：飲み物



トリックオア
トリート



おうちで作っ
てみてね♡



<材 料>（6個分）

- ・鮭フレーク 適宜 ・青菜（ほうれん草や小松菜、大根葉など） 3把 ・しらす干し 40g
- ・醤油 大さじ1 ・ご飯 1合 半

<作り方>

☆ 青菜は塩茹でして粗くみじん切りにする。炊きたてご飯に、しらす干しと青菜、調味料を入れて混ぜる。食べやすい大きさに軽くにぎる。

☆ 鮭フレークをご飯に混ぜる。食べやすい大きさに軽くにぎる。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168