



## フレイルを知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のことです。

そうならないために！



一緒にフレイル予防しませんか？

おおむね  
65歳以上の方対象

参加費 無料

## 「エンジョイシニア！実践おたっしや塾」参加者募集！

■開催日：8月19日～11月18日(毎週火曜日) 13:30～15:00／全12回  
途中の回からの参加も可能です。

■会場：穂高公民館・講堂

■内容：講師の方の指導による軽体操、歌に合わせた脳の体操、お口の健康や栄養の話など

■申込期間：7月28日(月)～8月1日(金)まで

■定員：25名

※定員以上の応募があった場合は抽選となります。

■申込み・問合せ：TEL:88-8507(安曇野市社協 介護事業課)



## 8月

### 心配ごと相談日(★印は要予約相談日)

◆時間 13:00～16:00

◆相談料 無料

■社協明科支所 ★1日(金)

■豊科公民館 6日(水)

■社協堀金支所 ★18日(月)

■穂高会館 26日(火)

■社協三郷支所 ★28日(木)

◆予約は事務局まで TEL:88-8707

※令和7年度4月より豊科の相談会場が次のとおり変更となりました。お間違いのないよう足をお運びください。

まいさば安曇野 → 豊科公民館

### お楽しみ会

◆時間 13:00～15:00

◆申込み不要・自由参加・無料

■社協穂高支所 5日(火)・26日(火)

■社協豊科支所 8日(金)

■社協明科支所 12日(火)

■社協堀金支所 19日(火)

■社協三郷支所 27日(水)

※明科のみ 10:00～12:00

家庭、子育て、暮らしのなかでの身近な心配ごと、悩みごとをご相談ください。経験豊かな相談員が対応いたします。内容についての秘密は守られますので安心です。

※各種事業は、状況により中止や変更となる場合があります。事前にご確認ください。

発 ■社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会

行 ■本 所 安曇野市豊科 4160-1

■豊科支所 安曇野市豊科 4027-3

■穂高支所 安曇野市穂高 5808-1

■三郷支所 安曇野市三郷明盛 2198-1

■堀金支所 安曇野市堀金烏川 2132-6

■明科支所 安曇野市明科東川手 606-2

(業務時間 土曜、日曜、祝祭日を除く午前8時30分～午後5時30分)

※「社協だより あづみん お知らせ版」は皆さまの会費によって発行されています。印刷:尙穂高総合印刷所

■URL: azuminoshakyo.jp

TEL:0263-72-1871 FAX:0263-72-9130

TEL:0263-73-7143 FAX:0263-73-7147

TEL:0263-82-2940 FAX:0263-82-9621

TEL:0263-77-8080 FAX:0263-77-8081

TEL:0263-73-5288 FAX:0263-73-5775

TEL:0263-62-2429 FAX:0263-62-5025

広報誌ダウンロード



安曇野市社協 HP



# 児童館からのお知らせ

予約 …要予約 乳 …対象乳幼児 小低 …対象小学低学年 乳1未 …1歳未満  
 持物 …持ち物 小 …対象小学生 小高 …対象小学高学年 費用 …必要(金額)

**8月**  
**豊科中央**  
 TEL72-0122  
 FAX72-0122

スポチャレ  
 「ストラックアウト」を楽しもう！  
 8月5日(火)14:00～15:00  
 乳～高  
 持物 帽子・飲み物

育児相談・身体測定  
 8月28日(木)10:30～12:00  
 乳  
 季節の台紙に手形・足形もとれます♪

**高家**  
 TEL72-5685  
 FAX72-5685

チャレンジタイム「卓球教室」  
 8月23日(土)10:30～11:30  
 小学生以上 予約 10名  
 持物 タオル・飲み物・持っている方はラケット

育児相談・身体測定  
 8月29日(金)10:30～12:00  
 乳  
 相談員さんにお話を聞いてもらえます。

**南穂高**  
 TEL71-5150  
 FAX71-5152

育児相談・身体測定  
 8月29日(金)10:30～12:00  
 乳  
 相談の予約をお電話にて受け付けています。

みんなあつまれ  
 「ママヨガちょこっと親子体操」  
 8月29日(金)10:30～11:00  
 乳 予約 10組 持物 運動のできる服装  
 上履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

**穂高中央**  
 TEL84-0762  
 FAX82-9621

おはなし会  
 8月20日(水)11:00～11:20  
 乳

育児相談・身体測定  
 8月29日(金)10:30～12:00  
 乳  
 10:30～11:30に手形・足形アートを行います♪要予約の定員10組です。

**穂高北部**  
 TEL83-5494  
 FAX83-5494

育児相談・身体測定・読み聞かせ  
 8月8日(金)9:30～12:00  
 ※読み聞かせ 11:00～11:15  
 乳

みんなあつまれ「おしゃべりタイム～スクラップブック～」  
 8月26日(火)10:30～11:30  
 乳 予約 持物 写真複数枚

**穂高西部**  
 TEL82-2527  
 FAX82-2527

育児相談・身体測定  
 8月22日(金)10:30～12:00  
 乳  
 同日、離乳食カフェも開催しています。  
 11:15～12:00

おはなし会  
 8月25日(月)11:00～11:20  
 乳  
 今月はどんなお話が聞けるかな？

**三郷**  
 TEL76-0185  
 FAX76-0186

育児相談・身体測定  
 8月25日(月)10:00～12:00  
 乳

だっこちゃん  
 ～ミルク缶おもちゃ～  
 8月29日(金)10:30～11:30  
 乳1未 予約 10組  
 持物 赤ちゃんを寝かせるタオルなど

**堀金**  
 TEL71-2122  
 FAX71-2126

科学イベント「おんだんか 天災と人災」  
 8月6日(水)10:00～11:30  
 小 予約 30名  
 NPO法人チルドレンズ・ミュージアムの皆さんと楽しく科学を体験してみよう！

育児相談・身体測定  
 8月25日(月)10:30～12:00  
 乳

**明科**  
 TEL62-2482  
 FAX62-1124

チャレンジタイム「クライミング教室」  
 8月9日(土)14:00～15:30  
 小 予約 8名  
 持物 上履き・タオル・飲み物  
 クライミングの基礎を講師の方から学びます！

みんなで学ぼう「交通安全教室」  
 8月29日(金)10:30～11:30  
 乳 予約  
 講師:NPO法人交通教育とらふいっく Sistersさん

※事業は中止や変更となる場合があります。事前にご確認ください。

記載のない児童館行事や詳細情報は、安曇野市社協のホームページをご覧ください。各児童館にお問い合わせください。

遊んだ後は、うがい、手洗いをしましょう。



児童館の案内  
 お出かけカレンダー♪

