



6月の行事予定

迫る初夏！魅力がふんだん！ぜひお立ち寄りください。

日	曜	ひろばの行事	サークル活動	
			午前	午後
1	金	東部の縁側 10:00~16:00		
4	月			こまくさの会
5	火	社交ダンス講習 9:30~11:30		
6	水	子育て講座 萬羽奈津美先生 10:00~12:00		
7	木		女鳥羽の会	
8	金	男のふれ健 赤羽義徳先生 10:00~11:30		
11	月	ふれ健 萬羽奈津美先生 9:30~12:00		
12	火			松籟の会
13	水		ミュージックバル	
14	木	職員研修のため午後不在		
15	金	健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~16:30		
18	月			こまくさの会
19	火			
20	水	ひろば喫茶 13:30~16:00		
		◎公民館事業 男の料理 筍の豆鼓炒め 16:00~		☞詳細は裏面
21	木	企画委員会 13:30~	女鳥羽の会	
22	金	東部の縁側 10:00~16:00		
25	月	健康なんでも相談の日 9:30~11:00		
		東部の縁側 10:00~16:00		
26	火	体力づくりサポーター集会 13:30~大会議室		松籟の会
27	水		ミュージックバル	
28	木		四方山会	
29	金	施設クリーニング		
		東部楽団 13:30~16:00		

7月の行事予定			日	曜	内容
			18	水	ひろば喫茶 13:30~
2	月	桜町町会 出張ふれ健	19	木	企画委員会 13:30~
3	火	社交ダンス講習 9:30~	20	金	健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~
4	水	子育て支援 開放日 10:00~	23	月	健康なんでも相談 9:30~
9	月	ふれ健 光明幼稚園七夕会 9:30~	27	金	戸隠高原ウォーキング 8:30~
13	金	男のふれ健 赤羽先生 10:00~			東部楽団 13:30~
6金・12木・30月・31火 東部の縁側 バザー作品制作 10:00~16:00					

新企画!

社交ダンス講習

6月5日(火) 9:30~11:30

(毎月第1火曜日午前)

講師 土屋晃一さんと東部ダンサーズ
基礎のステップを覚えて踊ってみませんか?
社交ダンスで心も体も若返ろう!
参加費 無料 初心者大歓迎!



大人のフリースペース

囲碁・将棋・健康マージャン

6月15日(金)13:30~16:30

- ◎地域の皆様が対象です。
- ◎勝負は時の運!
- ◎授業料は只。脳トレに!?



子育て講座

子育てに疲れたお母さんのための
「癒しのインパッサージ」と
「子供とのスキンシップ」

講師 萬羽奈津美先生

6月6日(水)10:00~12:00

- ◎持ち物 バスタオル 飲み物等
- ◎おやつが出ます。◎保健師相談有ります。

7月の子育ては7月4日(水)開放日



ひろば喫茶

6月20日(水)13:30~16:00

コーヒー、紅茶、お茶、お代わり自由
今月のお茶菓子は「お楽しみ」

お茶とお菓子で100円

喫茶ボランティアも楽しいよー



男のふれ健

赤羽義徳先生のストレッチ体操

6月8日(金)10:00~11:30

高齢になっても自力で生活できる
体づくりのために 持ち物 タオル

◀6月のテーマ▶

「筋力づくり」体を動かすのは筋肉です



東部の縁側

しばしばミシンカフェ

6月1日(金)22日(金)25日(月)

10:00~16:00

10月の文化祭に向け、
バザー作品制作を始めます。

コーヒー、お茶あります。



ふれあい健康教室

お出かけ後の『セルフケア』

講師 萬羽奈津美先生

6月11日(月) 9:30~12:00

※必要な方は水分をお持ちください

- ◎体力づくりサポーターの皆さんによる体操
- ◎6月の歌 ◎健康づくり推進委員の皆様と『信濃の国体操』 ◎保健師による健康相談
- ◎茶話会 初参加大歓迎!

◎6月の当番は

◎ボランティア部3・5班
(清水中、片端町、出居番町)

◎健康づくり推進委員

9時にお集まりください



北ふれあいホーム・おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売

6月11日(月) 11:30~



東部の保健室

健康なんでも相談

6月25日(月) 9:30~11:30

◎持ち物 母子手帳(お子さん)
健康手帳(お持ちの方)

◎健康づくり課の保健師と包括
支援センターの職員が相談に
応じます。お気軽にお立ち寄りください

6月は
『管理栄養士』
が来ます。



新企画!

東部楽団

6月29日(金)13:30~16:00

(毎月第4金曜日午後)

演奏できる、できないにかかわらず、
楽器を持ち寄り、音を出してみませんか。
演奏に合わせて歌うのも楽しいですよ。

何が育つかは将来のお楽しみ。
ゆる〜いスタートの東部楽団
を、仲間みんな育てて行
きましょう。

