

11月 城北ひろばだより

NO. 223

城北地区福祉ひろば事業推進協議会 TEL38-0120

澄んだ青空がきれいですね。おひさまを浴びながらお散歩がてらひろばへお出かけください。

井戸端会議

1日(木) 13:30~

「お薬なんでも講座」

テーマは **健康食品**について です。

講師:つくし薬局 吉田 宗生先生

次回予告 12月6日(木)13:30~

山口 善吉さんによる

ハーモニカ笑楽講



のびのびひろば

20日(火)10:00~

親子料理教室

ロールサンドイッチ と コーンクリームスープ を作ります。

お子様が小さくても大丈夫。

民生委員さんがひろばで遊んでくれます。

もちろん親子でクッキング 大歓迎!!

持ち物:エプロン・お子さんの飲み物
お手拭き



申し込みしてください

きっさ「千客万来」

16日(金)10:30開店~13:00

今月の
スイーツは
プリンです

スイーツセット 100円

スイーツのみ 50円

飲み物のみ 50円



お昼を挟んでの開店です。

ひろばでランチいかがですか? お昼を召し上がる方には
あったかくておいしい味噌汁サービスします!!

11:30頃から **北ふれあいのパン、
お寿司、おむすび**の
販売があります。



ふれあい健康教室

28日(水)9:30~

歌あり、体操あり、レクリエーションあり
老若男女どなたでも予約なしで参加できます。
保健師による血圧測定・健康相談もあります。



レストラン「夢」

21日(水)11:50開店

大鍋で煮込んだおいしいカレーライス 一皿200円

おなかのすき具合をみて大盛り 小盛り選べます。



お時間のある方は午後のひと時
サロンありむらでお楽しみください。

懐かしい昭和歌謡のDVDを視聴します。



◆◆手づくり講座◆◆ 26日(月) 1時~

ちりめん布で干支の「亥」を作ります。

材料費:700円

持ち物:裁ちばさみ・裁縫道具

糸(薄茶系なければ白)・ボンド

申込締切:19日(月)

◆◆筋力トレーニング講座◆◆

8日(木)10時~

講師:森川 真悠子先生

『自宅で簡単・筋力トレーニングにトライ!!』

会場:福祉ひろば

動きやすい服装でお越しください。



掲示板



★のびのび開放日 6日(火)、27日(火) 10:00~

未就園の小さなお子さんが自由に遊べる日です。
飛び跳ねても走り回ってもOK



★ひろばサロン 30日(金) 10:00~

＜ 11 月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
1	木	井戸端会議 13:30	ハンドの会	
2	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会
3	(土)	祝日		
5	月		てんとうむし	
6	火	のびのび開放日 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
7	水	ひろば委員会 12:00		
8	木	筋力トレーニング講座 10:00		
9	金	ベルの会 13:00	ハナミズキ・なつめの会	城北棋友会
10	(土)		田町町会	
11	(日)		徒士町町会	
12	月		彩の会	
13	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
14	水		家庭料理「すずらん」	
15	木	ストレッチ体操 10:00	ハンドの会(視聴覚室)	
16	金	きっさ「千客万来」 10:30 		城北棋友会(講義室)
18	(日)		田町町会	
19	月		てんとうむし	
20	火	城北のびのびひろば 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
21	水	レストラン「夢」 11:50  (13:00～サロン「ありむら」)		
22	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
23	(金)	祝日		
26	月	★手作り講座(来年の干支) 13:00	彩の会	
27	火	のびのび開放日 10:00 手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部
28	水	ふれあい健康教室 9:30		
29	木			
30	金	ひろばサロン 10:00		城北棋友会

＜ 12月前半の予定＞

3	月		てんとうむし	
4	火	ベルの会 10:00		
		パノラマとクリスマス会 13:30		
5	水	のびのび開放日 10:00		
		ひろば委員会 13:30		
6	木	井戸端会議 13:30	ハンドの会	
7	金	いきいき健康ひろば 9:00		

【ふれあい健康教室】

28日(水) 午前9:30～

今月の担当は西町・堂町町会さんです。
9時集合でお願いします。
(12月の担当は蟻ヶ崎台町会さんです。)

「北ふれあいホーム」パンの販売

16日(金) 午前11:30

28日(水) 午前11:30



出張ふれあい健康教室

11月9日(金) 蟻ヶ崎台町会公民館

11月15日(木) 蟻ヶ崎東町会公民館