

平成30年11月1日発行
 城東地区福祉ひろば事業推進協議会
 城東地区福祉ひろば TEL39-0168

ミニミニ通信11月号

ふれあい健康教室

『お薬なんでも講座』

健康食品について

【日時】11月6日(火)

9:30~11:30

【講師】小笠原博之先生

(大手コトフキ薬局)

健康手帳をお持ちください



男の健康体操教室

【日時】11月15日(木)

9:30~

【講師】藤田慎太郎先生

運動の必要性・腰痛・消費エネルギーを増やそう・太りにくい体質づくり・姿勢矯正の重要性など・・・毎回テーマがありお話を聴きながら、皆さんと一緒に取り組んでいます。気楽にご参加 下さい!

浪漫茶房

お菓子：スイートポテト

11月20日(火)

午後1:30~3:30

お芋が美味しい

季節となりました

ひろばまでお出かけください



クラフトバック

単位cm

底辺

20×12

高さ 15

《手芸講座》 クラフト

寒くなってきました。手先を動かしませんか？

11月29日(木) 10:00~3:00

【持ち物】ハサミ・洗濯バサミ(20個くらい→ひろばにもあります)

【参加費】400円 【申込み】11月20日(火)までにひろばへお申し込みください



※ 色や型は当日選ぶことも出来ます

楽しくワイワイがやがやと、簡単な昼食でも取りながら過ごしませんか？

仕上がらなかった場合は、また集まりましょう。



城東地区福祉ひろば11月行事予定



城東地区福祉ひろば

Tel 39-0168

日付	曜日	時間	行事予定 (午前)	時間	行事予定 (午後)
1日	木			2:00	社交ダンス
2日	金	10:00	のびのび健康集会		
3日	土		文化の日		まなびの会3:30
4日	日				
5日	月	9:00	民生運営委員会	1:00	さくらんぼ
6日	火	9:30	ふれあい健康教室	1:30	民生児童委員協議会
7日	水			2:00	ヨガ教室 まなびの会5:30
8日	木	8:30 9:00	お菓子づくり (公) マーじゃん (囲碁・将棋)		
9日	金	9:30	いきいきデータ送信	1:30	あてまっせ 児童館合同 避難訓練 社交D (公) 7:00
10日	土				まなびの会3:30
11日	日				
12日	月	9:45	気功	1:30	フラダンス
13日	火	10:00 9:30	大正琴 出張ふれ健 (元町南)	1:30	民生・日赤・救命救急 (4:30まで)
14日	水	9:30	ひまわりの時間 【清拭用の布切りをやります 裁 ちばさみを持参してください】	1:30	PCの会 まなびの会5:30
15日	木	9:30	男の健康体操教室	2:00	社交ダンス
16日	金	10:00	すくすくキッズ	1:30	企画運営委員会
17日	土		育成会(餅つき打合せ)		まなびの会3:30
18日	日				
19日	月	9:45	気功	1:00	さくらんぼ 町会長会5:00
20日	火	8:30	準備 お菓子作り (公民館)	1:30	浪漫茶房 (スイートポテト)
21日	水	9:00 10:00	出張ふれ健 (元町中) パッチワーク	2:00	ヨガ教室
22日	木	9:00	マーじゃん (囲碁・将棋)	1:30	フラダンス
23日	金		勤労感謝の日		
24日	土	9:30	地域ケア会議 (公民館)		まなびの会3:30
25日	日				
26日	月	9:45	気功 (印刷・搬入ひだまり)		
27日	火	10:00 9:30 9:00	大正琴 出張ふれ健 (元町上) 五橋めぐりウォーキング		
28日	水			1:30	PCの会 まなびの会5:30
29日	木	10:00	クラフト手芸講習会 (10:00~3:00ころまで)		
30日	金			1:30	あてまっせ 社交D (公) 7:00

先月は総合体育館の黄色に色づいたイチョウを
観に行きました。ゴミ拾いしながら、蛇の脱殻
発見しました・・・。今月は少し足を伸ばして、
橋を渡って、松本城から街中散歩に行ってみま
しょう。遠足気分に参加してください。