

福祉ひろば から…

(No221)

白板地区福祉ひろば
電話 33-4168

バスで行く歴史探訪 ～諏訪パワースポット巡り～



日時 11月11日(日) 集合出発(ひろば) 8:50

《行程》 □10:00 諏訪IC着→□10:10～10:40 上社前宮→
□10:50～11:30 上社本宮→□11:45～13:15
柿紅や昼食・入浴→□13:30～14:00 高島城→
□14:20～15:00 秋宮周辺散策→□16:30 帰館



参加費 2,500円(昼食代込み・入浴希望者は現地にて610円追加)

持ち物 飲み物、入浴希望者はお風呂道具、その他必要な物

申込み必要 11/8(木) ひろばまで(15名)



みんなの縁側 ～ お琴演奏会～のご案内(当番は蟻西の皆さん)

日時 11月29日(木) 13:30～

出演 百瀬千賀子先生(蟻ヶ崎西町会)他3名の皆様

☆ドリンクバー&お菓子(100円)を準備いたします

☆晩秋に溶け込む美しい『お琴』の音色を皆さんでご堪能下さい



ピンピンキラキラ健康づくり フォローアップ講座



日時 11月20日(火) 9:30～

場所 福祉ひろば

内容 松本大学学生さんによる
ストレッチ・筋トレ

持ち物 飲み物、運動のできる
仕度(上履き必要なし)

松本山雅 選手・スタッフと一緒に ～スマイル山雅健康教室～



日時 11月1日(木) 14:30

場所 福祉ひろば

内容 簡単なストレッチなど

持ち物 飲み物、運動のできる仕度

*申込不要 どなたでも参加できます

ハッピー・キッズ



11月28日(水) 10:00～

“乳幼児の栄養講座”

11月 白板地福祉ひろば 事業予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	福祉ひろば外での活動	時間
1	木	大人のぬり絵 H30スマイル山雅」健康教室	9:30 14:30		
2	金				
5	月	ハンドベル	10:00		
6	火	みんなで歌って楽しい輪(カラオケ) 囲碁・将棋の会	9:30 13:30		
7	水	民生児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30		
8	木	企画委員会	13:30	出前ふれ健(白板南)	9:30
9	金	お習字の基礎	9:30	ミニふれ健(宮渚新橋) 出前ふれ健(折井町)	10:00 10:00
10	土			出前ふれ健(駒町)白板地区公民館	10:00
11	日			歴史探訪(諏訪パワースポット巡り)	8:50
12	月	ほっとタイム(ひろば開放日) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30	放光寺会食会	10:00
13	火	健康サロン(ストレッチ&筋力トレーニング) 囲碁・将棋の会	9:30 13:30	職員ブロック研修報告会(田川地区)	15:00
14	水	小さなお花アレンジ	9:30	住みよいまちづくり協議会	18:30
15	木	遊びで健康づくり(マージャンの日)	9:30	出前ふれ健(宮渚東) 13:00 職員会	14:30
16	金	健康サロン(体操&ハート型紙袋作り)	9:30		
19	月	絵てがみ	9:30	 <p>松本大学学生による ストレッチ体操・筋力トレーニング みなさんでお越しく下さい</p>	
20	火	ピンピンキラキラ健康づくり講座(フォローアップ) 囲碁・将棋の会	9:30 13:30		
21	水	きり絵	13:30	出前ふれ健(城西)	9:30
22	木	ほっとタイム(ひろば1日開放日)	9:30 13:30		
26	月	みんなで歌って楽しい輪(カラオケ) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30		
27	火	健康サロン(ストレッチ&筋力トレーニング) いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	 <p>美しい『お琴』の音色を 皆さんでご堪能下さい。 演奏は 百瀬千賀子先生(蟻西) 他3名の皆様です ドリンクバー&お菓子も(100円)</p>	
28	水	ハッピー・キッズ(乳幼児の栄養講座)	10:00		
29	木	みんなの縁側(お琴演奏会)	13:30		
30	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30		

12月

3	月	ハンドベル	10:00	専任Co研修会	14:00
4	火	みんなで歌って楽しい輪(カラオケ)	9:30	囲碁・将棋の会	13:30
5	水	民生児童委員協議会定例会	9:30	絵てがみ	13:30