

福祉ひろばだより

平成30年6月1日 No. 339

ひろばの活動は盛りだくさんです！お見逃しの無い様にひろばだよりをご覧いただき、ご参加ください！

♡参加年齢に制限はありませんが、足腰に自信のない方はこちらの会をお勧めします。送迎サービスあります。

★第2ふれあい健康教室「花の会」★

6月12日(火) AM9:30~11:40

~楽しく脳トレ 皆でチャレンジ!~

映像を見てまねて脳や体をスッキリさせましょう！
発声練習&うた☆ゆったり体操 協力:第一興商

送迎をご希望の方は...6月7日(木)までに、必ず



ひろばまで申し込みをお願いします。

(^_^)♡老若男女どなたでもご参加ください
ひろばデビューしたい方には特にお勧め！！

★ふれあい健康教室★

6月26日(火) AM9:30~11:40

~楽しい「ちいばっば劇団」~

楽しい寸劇やオカリナ演奏など盛り沢山です
☆元気体操☆健康ワンプointアドバイス

歌って、動いて、笑って、時には「学び」

仲間と共に楽しく過ごしましょう！



☆男性限定企画☆

《体操教室》主に理論とストレッチや筋トレ

6月29日(金) PM1:30~ 次回7月27日(金) PM1:30~

健康運動指導士 荒井 真理先生

《男性スポーツ吹矢》呼吸、姿勢を重視して血圧安定

6月5日(火) PM1:30~ 次回7月3日(火) PM1:30~

角田 みや子先生

☆会費は毎回200円 お気軽に見学、参加ください。

どなたでも、いつからでも参加いただけます。



季節を満喫！あじさいを見に行こう！往復8キロ

6月14日(木) AM9:30 ひろば集合！

赤木町会にある弘長寺まで、ゆっくりウォーキング
弘長寺のお庭を散策後、皆で早めのおにぎりタイム
帰途は流れ解散になります。必ず申し込みください！
参加費(昼食含む):350円 持ち物:飲み物、敷物



白馬五竜 高山植物園を見に行こう！

7月11日(水) AM8:00~PM4:00頃

AM7:50 ひろば集合→AM8:00 出発

道の駅安曇野松川で休憩→AM10:30 白馬五竜着→
AM12:30 昼食・ショッピング→PM2:00 白馬五竜発→
PM4:30 ひろば着

持ち物:飲み物、敷物 参加費 3100円(昼食代含む)

募集:30名
申込みしてね

ひろば喫茶ののほな&午後のののほな

6月20日(水)

~AM10:00 開店~PM3:30 に閉店します~
お家に閉じこもりがちになっていませんか？
おしゃべりは最高の健康法です。

飲み物 50円 ケーキは 100円程度

むくの木のお弁当や助六寿司もあります。



午前中のみ、送迎ボランティアさんの協力があります。希望される方は、6月15日(金)まで必ずひろばまで申し込みをお願いします。



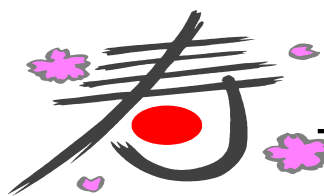
《出前ふれあい健康教室ご案内》

下瀬黒町会6月18日(月) PM1:30~
小池町会6月22日(金) PM1:30~
竹渕町会6月24日(日) AM10:00~
豊町町会6月29日(金) AM10:00~
上瀬黒町会7月5日(木) PM1:30~
寿田町町会7月9日(月) AM10:00~

《七夕人形作り講習会》

6月19日(火) AM10:00~
寿小学校の1年生と7月6日午前中に七夕人形作りを通して交流します。協力いただける方募集中！ひろばまで申し込みをお願いします。





地区福祉ひろば 6月～7月中旬の行事予定

月	日	曜日	午前(利用時間 9:30～11:30)	午後(利用時間 1:30～4:00)	
6	1	金	ボランティア鮑/ひろばをキレイにする日	カラオケひろば / 親父バンド4:30～	
	4	月	児童センターと交流ウォーキング	大人のおはなし会 <small>どなたでもご参加OKです</small>	
	5	火	往復3キロコース 参加いただける方募集中	《男性》スポーツ吹矢 <small>参加費200円お仲間募集中</small>	
	6	水	地域づくり小委員会	ぽんぽん会 	
	7	木	 囲碁大会(1日)		
	8	金	ボランティア鮑		
	11	月	いきいき健康ひろば(登録者限定)	3B体操JOY 13日PM6:30 高齢者クラブ 代表者定例会	
	12	火	 第2ふれあい健康教室「花の会」		
	13	水	銭太鼓 	体力づくりサポーター学習会	
	14	木	弘長寺ウォーキング	 囲碁・将棋 / ひろば職員研修	
	15	金	ボランティア鮑/つどいひろば応援	カラオケひろば / 親父バンド4:30～	
	18	月	 わくわくはなまる塾②	下瀬黒町会出前ふれ健 15日PM7:00 地域づくり 講演会 (公民館)	
	19	火	192サロン / セタ人形講習会	絵手紙(参加費200円)	
	20	水	 ひろば喫茶「ののはな」AM10:00～	午後のののはな	
	21	木		 囲碁・将棋	
	22	金	ボランティア鮑	小池町会出前ふれ健/児童センター応援	
	24	日	竹瀝町会出前ふれあいひろばAM10:00～12:00		
	25	月	託児ボランティア養成講座②	地域づくり小委員会	
	26	火	ふれあい健康教室	恵の会打ち合わせ	
	27	水	銭太鼓 	ご近所大学	
	28	木	太鼓	 囲碁・将棋	
	29	金	ボランティア鮑/豊町町会出前ふれ健	男性のための健康教室	
	7	2	月	ひろばをキレイにする日	おはなしサロン「どんぐり」
		3	火		《男性》スポーツ吹矢 <small>参加費200円お仲間募集中</small>
4		水	地域づくり推進会議 	ぽんぽんお手玉会	
5		木		 囲碁・将棋/上瀬黒町会出前ふれ健	
6		金	ボランティア鮑/寿小セタ人形づくり交流	カラオケひろば / 親父バンド4:30～	
9		月	いきいき健康ひろば/寿田町町会出前ふれ健	3B体操JOY	
10		火	 第2ふれあい健康教室「花の会」		
11		水	バス遠足 白馬五竜へ行こう！参加者募集中！		