

福祉ひろばだより

平成30年11月1日 No. 344

コタツが恋しい季節になりましたが、まだまだコタツは後にして、福祉ひろばの色々な活動や11月10日・11日は寿文化祭もありますので、ご参加ください。お待ちしております。ハートチャイムも見てね！

♡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

★「花の会」第2ふれあい健康教室★

11月13日(火) AM9:30~11:40

～たのしく学ぼう! 交通安全教室～

協力:長野県自動車販売店協会の皆さん
危ない! 腹話術や寸劇から大切なことを学ぼう!
のびのび体操☆血圧測定 9時~10時・次回 12/11(火)

送迎をご希望の方は...11月8日(木)までに必ずひろばまで申し込みをお願いします

(^-^♡ふれ健はひろばのメイン事業です。初めてで不安な方は、ひろばに連絡ください。

★ふれあい健康教室★

11月27日(火) AM9:30~13:00

～姿勢を良くしましょう!～

協力:ほねつぎ松本・はり・きゅう接骨院の先生
基本を教えていただき健康増進に役立てましょう!
元気体操☆血圧測定希望者のみ(9時~10時)

初めての方、大歓迎! 動きやすい服装でお出かけください。おしゃべりは一番の健康法

★出前 ふれあい健康教室★

- ★白姫町会 11月20日(火) AM9:30~
 - ★小池町会 11月22日(木) AM9:30~
 - ★竹湊町会 11月26日(月) AM9:30~
 - ★白川町会 11月26日(月) PM1:30~
- 各町会の公民館にて行います。全員集合!!
詳細は各町会の回覧を参照ください。

1日カラオケを楽しもう!

声を出して気分爽快! 健康に最高!
11月30日(金) AM9:30~4:00
参加費:800円(昼食含) ★申し込みしてね!

☆親子で工作しましょ☆

いないいないばあのお話し会 &
いないいないばあのおもちゃづくり
12月3日(月) PM2:00~ 無料
牛乳パックを利用して絵を書いたり
切ったり、はったりオリジナルおもちゃ
を作ろう! 必ず申し込みください。
協力:おはなしサロン「どんぐり」

ひろば喫茶「ののほな」11月21日(水)

AM10:00~PM3:00閉店 (次回 12/5です)
★高齢者お悩み相談窓口あります
ロールケーキやプリン、コーヒーや紅茶、お昼は助六
ちらし寿司・むくの木のお弁当をご用意しております
飲食 50円~500円

送迎をご希望の方は...11月19日(月)までに必ずひろばまで申し込みをお願いします

PM1:00~3:00 「午後のののほな」
★専門職の相談窓口があります。
昔話に花を咲かせましょう! いっぱいおしゃべりできて楽しいですよ! 悩みごともお話することでスッキリするかも!

寿小学校4学年との「ふれあい交流発表会」

12/3(月) AM9:30~ 寿体育館にて
ひろばのメンバーと4年生がクラスごとに交流して
身に着けた技を発表します。子ども達の一生懸命
がんばっている姿を応援しに来てくださいね!
4-1 3B体操・4-2 桶太鼓
4-3 銭太鼓・4-4 お手玉
12月の体育館は寒いので、暖かい服装でお越しください。上履き持参ください。



地区福祉ひろば 11月～12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)	
11	1	木	太鼓・4-2交流 9:00～ つどい応援	囲碁・将棋 PM3:00～	
	2	金	ボランティア鮑	レッツ!スポーツボイス/親父バンド	
	3	土	寿地区史跡めぐり	PM4:30～	
	5	月	今月のキレイにする日は 文化祭準備のため、ありません	おはなしサロン「どんぐり」	
	6	火		《男性》スポーツ吹矢	
	7	水		ぽんぽんお手玉会	
	8	木	太鼓	囲碁・将棋/寿小クラブ活動応援	
	9	金	文化祭りハーサル	文化祭りハーサル	
	10	土	福祉の文化祭 9:30～11:30		
	11	日	寿地区文化祭 9:30～14:00 ひろばにて喫茶「ののはな」開店		
	12	月	いきいき健康ひろば/つどい交流	3B体操JOY・4-1交流	
	13	火	第2ふれあい健康教室「花の会」	5-3交流寿小へ	
	14	水	銭太鼓・4-3交流 9:00～	男性のための健康教室次回12/14(金)	
	15	木	筑摩野中学校2学年職場体験学習	囲碁・将棋	
	16	金	ボランティア鮑	カラオケひろば / 親父バンド4:30～	
	19	月	わくわくはなまる塾⑥		
	20	火	192サロン/白姫町会出前ふれ健	絵手紙 参加費200円 児童センター応援	
	21	水	ひろば喫茶AM10:00～	午後のののはなPM1:00～	
	22	木	太鼓/小池町会出前ふれ健	囲碁・将棋	
	26	月	竹湊町会出前ふれ健	白川町会出前ふれ健	
	27	火	ふれあい健康教室	ぽんぽんお手玉会・4-4交流	
	28	水	銭太鼓・4-3交流	ご近所大学	
	29	木	太鼓・4-2交流 9:00～	高齢者クラブ代表者会 2:00～	
	30	金	鮑/1日カラオケで楽しみましょう! / I LOVE 寿 寿小学校にて午前中		
	12	3	月	寿小4年生との「ふれあい交流発表会」	おはなしサロン「どんぐり」と工作しよう!
		4	火		《男性》スポーツ吹矢 参加費200円
		5	水	ひろば喫茶AM10:00～	午後のののはなPM1:00～
		6	木	囲碁大会	
		7	金	ボランティア鮑	カラオケひろば / 親父バンド4:30～
		10	月	いきいき健康ひろば/つどい交流	3B体操JOY
11	火	第2ふれあい健康教室「花の会」			