

波田福祉ひろばだより



平成30年11月1日発行 NO92 波田地区福祉ひろば TEL92-8001

ふれあい健康教室 荒井真理先生の楽しく体を動かそう!

転倒を予防して、これからもずっと元気に楽しく過ごせますように。
真理先生から効果のある運動を教えてください。

日時 11月22日(木) 9時30分~11時30分
(受付9時15分~9時30分)

場所 福祉ひろば

申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

※今月の当番町会は11区と17区の皆さんです。



おしゃべりカフェ

今月のお菓子

かぼちゃのチーズケーキ

お待たせしました。大人気のかぼちゃのチーズケーキです。カフェのリピーターも増えてきてボランティアさんたちは張り切っています。

日時 11月16日(金) 12:30~14:30
(受付 14:00 まで)

場所 保健センター ふれあいホール

料金 100円(飲み物付) 予約不要です。



この指とまれ おりがみの日 サンタクロースとツリー

日時 11月20日(火)
10:00~12:00

場所 福祉ひろば

講師 はなおりの会の皆さん

申込不要です。お気軽にお越しください。



ヨーガサークルひのき

呼吸に合わせて、ゆっくりと体を動かします。お子様連れのママも参加できますよ~。

リフレッシュの日は、お子さん同伴可で1時間。ゆったりの日には1時間30分。託児も利用できます。



ヨーガひのき11月の予定

♡リフレッシュヨーガ...5日・19日(月) 10:30~
参加費500円(お子さん同伴可)

♡ゆったりヨーガ...12日、26日(月) 10:30~
(託児要予約:お子さん連れの方は利用可)

参加費 700円 託児1人900円

お問合せ 福祉ひろば ☎92-8001

11月・12月初旬の出前ふれあい健康教室

19区	下原集落センター	11/1(木)
16区	下赤松集落センター	11/14(水)
18区	18区町内公民館	11/21(水)
26区	北原公民館	11/27(火)
11区	11区町内公民館	12/5(水)

詳しくは町会内の回覧をご覧ください。

11月の波田地区担当保健師さんに相談できる日

11月13日(火) 13:30~17:00

11月22日(木) 9:30~11:30

西部保健センターには健康相談室があり、

いつでも相談できます。

月曜日~金曜日(祝日以外) 8:30~12:00

13:00~17:00



11月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	木		19区出前ふれあい健康教室 13:30～15:30
2	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	いきいき健康ひろば 13:30～15:30
5	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30～11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	太極拳サークル 13:30～15:30
6	火	この指とまれ 10:00～12:00	
7	水	ウォーキング～盛泉寺を知ろう～ 9:00～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:30
8	木	男衆のひろば(芋煮会) 10:00～13:00	
9	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
12	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30～12:00	太極拳サークル 13:30～15:30
13	火	この指とまれ(ミュージックベル⑤)10:00～12:00	
14	水		16区出前ふれあい健康教室 13:30～15:30 健康麻雀サークル 13:00～16:30
15	木		
16	金		おしゃべりカフェ 12:30～14:30
19	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30～11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	太極拳サークル 13:30～15:30
20	火	この指とまれ(おりがみ教室)10:00～12:00	
21	水		18区出前ふれあい健康教室 13:30～15:30 健康麻雀サークル 13:00～16:30
22	木	ふれあい健康教室 9:30～11:30	
26	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30～12:00	太極拳サークル 13:30～15:30
27	火	この指とまれ 10:00～12:00	26区出前ふれあい健康教室 13:30～15:30
28	水		健康麻雀サークル 13:00～16:30
29	木		
30	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	



12月行事予定



日付	曜日	午前	午後
3	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30～11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	太極拳サークル 13:30～15:30
4	火	この指とまれ 10:00～12:00	
5	水		11区出前ふれあい健康教室 13:30～15:30 健康麻雀サークル 13:00～16:30
6	木		
7	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	いきいき健康ひろば 13:30～15:30