

# 5月 城北ひろばだより



NO. 217

城北地区福祉ひろば事業推進協議会 Tel.38-0120

新緑がまぶしい季節になりました。体を動かすにはピッタリの陽気ですね。  
寒暖の差があるので、体調を崩さないようにお気を付けください。

## 春のウォーキング大会

19日(土) 9時20分城北公民館集合

城北福祉ひろば・城北公民館・健康づくり推進員・公民館体育部 共催

地区内を4コースに分かれて歩きます。

- 1.お城コース(2.5km)
- 2.街並みコース(4km)
- 3.坂道コース(5km)
- 4.中央コース(6km)



★雨天時は室内で軽スポーツを行います。

- ☆持ち物: 飲物・帽子・タオル等
- ☆参加費: 無料(終了後 軽食を用意します。)

お好きなコースを選んで、城北公民館窓口  
又は お電話にてお申込みください  
(電話38-0120)



### きっさ「千客万来」

オープンします!

18日(金) 10:30開店 ~13:00

ケーキと飲み物で100円

ケーキのみ、飲み物のみなら50円

おむすび・お寿司・北ふれあいのパンの販売あり。  
お友達と昼食がてらおしゃべりしませんか!!

### のびのびひろば

15日(火) 10:00~

「歯磨きの話」

持ち物: 歯ブラシ・お子さんの飲物  
お手拭き



★ 申込してください。★

### レストラン「夢」

16日(水) 11:50開店

大鍋で煮込んだおいしいカレーライス  
一皿 200円(小さなデザート付き)



ゆっくり食べていただいてかまいませんが、  
12:30までにお越しください。

☆☆☆☆☆☆

お時間のある方は、午後の「サロンありむら」で  
懐メロのDVD視聴をお楽しみ下さい。



### ふれあい健康教室

23日(水) 9:30~

男女問わず申込不要でどなたでも参加できます。  
体操あり、歌あり、

当番町会の趣向を凝らした「何か」あり。  
保健師による健康相談・血圧測定もあります。

★のびのび開放日 2日(水)、22日(火) 10:00~

未就園の小さなお子さんが自由に遊べる日  
走っても飛び跳ねてもOK!!

★ひろばサロン 30日(水) 10:00~



★「井戸端会議」はゴールデンウィークのためお休みです。6月はマンドリンの演奏会を予定しています。

## ＜ 5 月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
1	火			健康麻雀倶楽部・陽だまり
2	水	のびのび開放日 10:00		
3	(木)	祝日		
4	(金)	//		
5	(土)	//		
7	月		てんとうむし	
8	火	手作りボランティア 10:00 ベルの会 10:00(講義室)		健康麻雀倶楽部
9	水		家庭料理「すずらん」	
10	木	ストレッチ体操 10:00	ハンドの会(視聴覚室)	
11	金	いきいき健康ひろば 9:00	なつめの会	ハナミズキ・城北棋友会
14	月		彩の会	
15	火	城北のびのびひろば 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
16	水	レストラン「夢」 11:50~12:30	13:00~サロンありむら	
17	木			
18	金	きっさ「千客万来」10:30~13:30		城北棋友会(講義室)
19	(土)	ウォーキング大会 9:20		
21	月		てんとうむし	体力づくりサポーター集会
22	火	のびのび開放日 10:00 手作りボランティア 13:30		健康麻雀倶楽部
23	水	ふれあい健康教室 9:30		
24	木	ストレッチ体操 10:00	ハンドの会(講義室)	
25	金		ハナミズキ・なつめの会	城北棋友会
28	月		彩の会	
29	火			健康麻雀倶楽部
30	水	ひろばサロン 10:00		
31	木			

### ＜ 6 月前半の予定＞

1	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会
4	月		てんとうむし	
5	火	ベルの会 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
6	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		

#### 【ふれあい健康教室】

23日(水)午前9:30~

今月の担当は沢村町会さんです。

9時集合でお願いします。

(6月の担当はひろば委員会さんです。)

北ふれあいホームのパン

18日(金)午前11:30

23日(水)午前11:30



出張ふれあい健康教室

5月 9日(水) 蟻ヶ崎北町会(町内公民館)

5月17日(木) 深志ヶ丘町会(町内公民館)