



## 笹賀地区福祉ひろばたより

風薫る5月。今年は桜をはじめとして開花が早いですね。緑も段々色濃くなりさわやかな季節になってきました。身体を動かすにはとても良い季節ですね。今月はウォーキング大会もあります。一緒に楽しみましょう！

### ふれあい健康教室

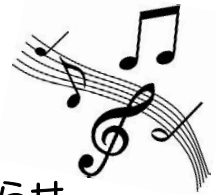
今月のふれあい健康教室は「エターナルエンジェル」さんによる初夏のコンサートです。ゴスペルをはじめ素敵な歌を一緒に楽しみましょう！

日時 5月17日(木) 9時30分から11時30分

内容 「エターナルエンジェル」コンサート

ストレッチ・健康相談・南西部包括支援センターからのお知らせ  
健康ワンポイント・茶話会

※申込はいりません。お気軽にお出かけください。



### 笹賀地区ウォーキング大会

主催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば 共催：笹賀地区町内公民館・笹賀体育協会

笹賀地区ウォーキング大会を開催します。ぜひ家族でご参加ください。

日時 5月27日(日) 8時45分～11時45分

集合 スカイパーク6号パーキング

コース 笹賀地区自然と歴史ウォーキング 今・上小俣コース

申込み 5月18日までに各町会体育委員または笹賀公民館へお申込みください。

※くわしくは笹賀公民館ニュースをあわせてご覧ください。



### ひよこ

5月のひよこは「タッチケア」です。赤ちゃんをなでたりさすったり、親子のふれあいの時間を過ごしましょう。

日時 5月16日(水)

午前10時から

持ち物 バスタオル等

参加無料お気軽にお出かけください。

### 映画会

5月の映画会は「ナミヤ雑貨店の奇蹟」を上映します。人気作家・東野圭吾の小説を映画化。現在と過去が手紙でつながる不思議な雑貨店を舞台に、養護施設育ちの若者と店主の時を越えた交流を描きます。

出演 西田敏行・山田涼介他

日時 5月8日(火) 午後1時30分から

日	曜	午前9時30分から	午後1時30分から
1	火		民生児童委員定例会
2	水		すげの会 (7時から) ストレッチ
5	土		(1時から) パソコン教室 (7時から) フラサークルプルメリア
7	月		手芸の会
8	火	健康づくり講座 (大ホール)	映画会「ナミヤ雑貨店の奇蹟」
9	水		習字の会 (7時から) ストレッチ
10	木	体操ひろば	
11	金	たのしくうたおう	
14	月	地区健康育児相談	すずめクラブ
15	火	腰痛予防講座 (第1回)	(7時から) 健康づくり推進員会定例会
16	水	(10時から) ひよこ	(7時から) ストレッチ
17	木	ふれあい健康教室	(7時から) 町会連合会
18	金	マジック同好会	カラオケの会
19	土		(7時から) フラサークルプルメリア
21	月		手芸の会
22	火	健康づくり講座 (大ホール)	
23	水	(10時から) 子どもと本の集い	習字の会 (7時から) ストレッチ
24	木	3B 体操講座	笹賀地区福祉ひろば事業推進協議会総会
25	金	たのしくうたおう	体力づくりサポーター例会 東耕地町会出張ふれあい健康教室
27	日	笹賀地区ウォーキング大会	
28	月		すずめクラブ
29	火	腰痛予防講座 (第2回)	
30	水	神戸町会出張ふれあい健康教室	いきいき健康ひろば (7時から) フラワーアレンジメント
31	木		(7時から) ストレッチ

## 「腰痛予防講座」開催のお知らせ

突然起こるぎっくり腰や慢性の腰痛に悩まされている方も多いのでは？暖かくなりこれから田んぼや畑仕事・庭の手入れなど、かがむ姿勢も多いことから腰を痛める心配もあります。ひろばでは上條記念病院の協力により「腰痛予防講座」を開催いたします。全3回の講座を開きますので、ぜひご参加ください。3回続けて出られない方は都合の良い日にご参加ください。

日 時 5月15日(火) 5月29日(火) 6月5日(火)  
午前9時30分から11時15分

持ち物 タオル・飲み物 動きやすい服装でおいでください。

