

# 福祉ひろばだより

平成30年4月1日 No. 337

平成30年度のスタートです。平成10年4月に開設した福祉ひろばは20年目を迎えます。二十歳の記念事業を色々予定しております。「ひろばだより」を見てご参加くださいね。お見逃しのないように！！

♡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」★

4月10日(火) AM9:30~11:40

### ～文化箏の音色にうっとり！～

古畑幸子先生とお弟子さんたちの素敵な演奏会  
発声練習&うた☆ゆったり体操

送迎をご希望の方は・・・4月5日(木)までに、必ず  
ひろばまで申し込みをお願いします。

(^ー^♡老若男女どなたでもご参加いただけます  
ひろばデビューしたい方にお勧めします。

## ★ふれあい健康教室★

4月24日(火) AM9:30~11:40

### ～峰 ちはる コンサート～

寿の歌姫と楽しい時間を過ごしましょう！

☆元気体操☆健康ワンポイントアドバイス

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

4月11日(水) PM1:30~ 次回5月2日(水) AM9:30~

健康運動指導士 荒井 真理先生

《男性スポーツ吹矢》呼吸、姿勢を重視して血压安定

4月3日(火) PM1:30~ 次回5月8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。



## ひろば喫茶「ののほな」

4月18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？

お散歩のついでに立ち寄ってね！

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、4月13(金)  
まで、ひろばまで申し込みをお願いします。



## 馬場家住宅まで春の遠足 6キロコース

4月27日(金) AM9:30 ひろば集合！

お花見ウォーキングに出かけませんか？

ひろば集合→ストレッチ→

ゆっくりウォーキング(片道3キロ)→馬場家住宅見学

(端午の節句飾りなど)→散策タイム

おにぎり弁当タイム→現地解散

ウォーキング指導:伊藤重次郎さん

参加費:200円

持ち物:飲み物、タオル

申し込み締め切り:4月20日まで



PM1:00～ 午後の・ののほな

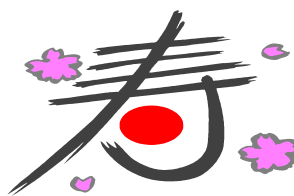
午後からは、介護や福祉の相談窓口がありま  
す。お悩み事がありましたら気兼ねなく、お話  
してみませんか？ご相談ください。

～ラストオーダーはPM3:00です～

午前中だけ、午後だけ、一日中でも大丈夫！  
ごゆっくりとお過ごしくださいね！

和やかに、ゆったりと誰でも集まれる場所に、  
そして、ほっとできる皆さんの居場所になれる  
よう、スタッフ一同 がんばりま～す。  
皆さまのご来店をお待ちしています。





# 地区福祉ひろば 4月～5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)
4	2	月	<b>ひろばをキレイにする日</b> 草取りとひろばの掃除です。ご協力お願いします！	
	3	火		《男性》スポーツ吹矢 参加費200円お仲間募集中
	4	水		ひろば職員研修
	5	木	 囲碁大会	新旧合同育成会会長会7:00～
	6	金	ボランティア鮑 会計打ち合わせ	カラオケひろば / 親父バンド4:30～
	9	月		<b>3B体操JOY</b> ひろば会計監査
	10	火	 <b>第2ふれあい健康教室「花の会」</b>	
	11	水	銭太鼓 	<b>男性のための体操教室</b>
	12	木	太鼓 / 小委員会	 囲碁・将棋 / 部会長会
	13	金	ボランティア鮑	<b>ぽんぽんお手玉会</b>
	16	月	地域づくり推進会議	寿小学校との交流打ち合わせ
	17	火	192サロン定例会議	<b>絵手紙</b>
	18	水	 ひろば喫茶「ののはな」AM10:00～	午後ののはなPM1:00～3:30
	19	木		 囲碁・将棋
	20	金	ボランティア鮑	カラオケひろば / 親父バンド4:30～
	23	月		
	24	火	<b>ふれあい健康教室</b>	恵の会打ち合わせ
	25	水	銭太鼓 	ひろば総会
	26	木	太鼓 ペンギンの会打ち合わせ	 囲碁・将棋
	27	金	ボランティア鮑/馬場家住宅まで春の遠足	
5	1	火		
	2	水	<b>男性のための体操教室</b>	<b>ぽんぽんお手玉会</b>
	7	月	<b>ひろばをキレイにする日</b>	<b>おはなしサロン「どんぐり」</b>
	8	火		《男性》スポーツ吹矢 参加費200円お仲間募集中
	9	水	銭太鼓 	
	10	木	太鼓	 囲碁・将棋 / ひろば職員研修
	11	金	ボランティア鮑	カラオケひろば / 親父バンド4:30～
	14	月	いきいき健康ひろば(登録者限定)	<b>3B体操JOY</b>
	15	火	 <b>第2ふれあい健康教室「花の会」</b>	<b>絵手紙</b>
	16	水	地域づくり推進会議	