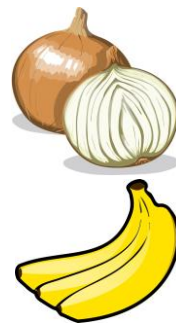


山の緑が日に日に濃くなってきて、田んぼや畑が忙しい季節になりました。春は体が重く疲れやすいので、疲れや体の歪みを取るストレッチ、簡単な体操、おしゃべりなどでリフレッシュしましょう。お待ちしております。

送迎ボランティアも好評です。新規に送迎希望の方は、地区の民生委員さんか、福祉ひろばまでお電話ください。

### ふれ健で「読み聞かせ」を行いました

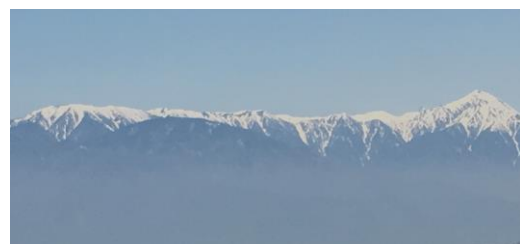
4月4日(水)に『四つ葉のクローバー』さんによる読み聞かせを行いました。絵本や紙芝居を使って、「バナナのはなし」「父のかお 母のかお」「たまねぎちゃんあらら」「小谷の話」「田沢のお話」など1時間という短い時間でしたが感情を込めて語っていただき、参加者全員が物語の世界に引き込まれ集中して聞いていました。「バナナのはなし」では、普段何気なく食べているバナナのことがよくわかり、勉強にもなりました。



### 『山辺の郷ウォークラリー』がありました

4月21日(土)に「山辺の郷ウォークラリー」が、開催されました。17チームが参加して、スタッフを含めた大人82名、子ども23名の計105名でのウォークラリーになりました。お天気にも恵まれ、花桃や道に咲く草花を愛でながら、そして雄大なアルプスに見守られながら、橋倉の馬頭観音やワイナリー、桐原城址、海岸寺などで問題を解きながら歩きました。ゴールの公民館では子ども会育成会の方が作ってくれた美味しい豚汁でお昼を食べました。

福祉ひろばと公民館では、毎月第3土曜日の午前9時より、入山辺公民館でウォーキング講座を開催しております。興味のある方はお出かけください。



### ✿ミニキッズサークルからお知らせ

入山辺地区福祉ひろばでは、幼稚園・保育園に就園前のお子様と保護者の方が集う、『ミニキッズサークル』があります。第2・第4水曜日の10時から、読み聞かせやコンサート、ピラティスなど、親子で楽しめる内容となっています。お気軽にお出かけください。

5月9日(水)は《読み聞かせと手遊び》を計画しております。



# 5月の予定

日	曜日	5月	
		午前	午後
1	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
2	水	◎ふれ健 9:30	
7	月	卓球 9:30	
8	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
9	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
10	木	筆文字 9:30	健康麻雀 13:00
11	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
14	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
15	火	ヨガ 10:00	
16	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
17	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
18	金	太極拳 9:30	サークル代表者会議 13:30
19	土	(ウォーキング講座)	
21	月	卓球 9:30	
22	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
23	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
24	木	筆文字 9:30	健康麻雀 13:00
25	金	太極拳 9:30	◎元気塾 13:30
28	月	卓球 9:30	
29	火		体力づくりサポーター 13:30
30	水		
31	木		

# ひろば事業の紹介

## ◎◎ ふれあい健康教室 ◎◎

2日(水)9時30分～

「高齢者交通安全教室」を開催します。  
楽しく交通安全を学びます。  
健康相談があります。

## ◎◎ セラバンド ◎◎

11日(金)13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップ。だれでもできる体操です。

## \*\* おしゃべりサロン \*\*

17日(木)13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごした後、手作りのおいしいお茶を飲みながら、ワイワイとおしゃべりの花をさかせましょう。

## ◎◎ 生き生き元気塾 ◎◎

25日(金)13時30分～

《「良い姿勢」が健康づくりの基本です》が今月のテーマです。自分の出来る範囲で無理のない適度な運動で体 lựcをつけましょう。いつまでも元気で動きたい方にぜひおすすめです。

持ち物：タオル

## 『野草を楽しむ日』のお知らせ

開催日；6月1日(金)

8:30～14:00

内容；入山辺の豊かな自然を味わいます。

三城方面を散策し、野草を採取、ひろばに帰ってから山菜でお昼をいただきます。

持ち物；入れ物(袋)、雨具(天候による)、おにぎり、汗拭きタオル

\*お茶、おやつはひろばで用意します。

服装；長袖・長ズボン、歩きやすく濡れにくい靴

※準備の都合上、参加希望者はひろばまでお申し込みください。

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	金	◎野草を楽しむ日	
4	月	卓球	健康麻雀
5	火	ヨガ	囲碁
6	水	◎ふれ健	
7	木		
8	金	編み物	
11	月	卓球	ヨガ さくら会
12	火	民踊	囲碁
13	水	ミニキッズ	カラオケ
14	木	筆文字	
15	金	太極拳	◎セラバンド