

福祉ひろばだより

4月号

日中の日差しに春を感じる今日この頃です。これから田んぼも始まり、忙しい季節が始まりますね。暖かくなって急に体を動かすと腰痛や肩こりなどになることもあります。ストレッチなどで体をほぐして始めると体が楽ですよ。ひろばにお出かけください。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。

「ひろばまつり」が盛大に行われました

3月10日(土)にひろばまつりが行われました。約140名という多くの方に参加いただき、大変にぎやかなひろば祭りになりました。各サークル、一年間の集大成として思考を凝らした活動発表でした。本年度は新しく《バランスボールサークル》が仲間入りして、「サザエさん」「きよしのズンドコ節」を発表してくれました。ミニキッズの手遊びや、童謡唱歌の発表、カラオケサークルの寸劇、民踊サークルの踊り、編み物の皆さんからのプレゼントなど、笑顔がいっぱいのひろばまつりでした。協力してくださったひろば支援委員さん、役員さん、健康づくりさんありがとうございました。



朝倉広美先生のご指導で、今年もたくさんの作品が並びました。広美先生のご冥福をお祈りいたします。

ミニキッズと一緒に手遊び



展示も充実



おつかさーん



パノラマさんのお菓子販売



初登場のバランスボール

『山辺の郷ウォークラリー』

参加者募集のお知らせ

開催日：4月21日(土)雨天中止

午前8時～午後1時

集合場所：入山辺公民館

コース：入山辺地区内

参加者：1チーム3～5名

参加費：無料

持ち物：昼食・水筒・雨具など

詳しくはチラシをご覧ください。



冬の夜歌ってます

どじょうはたくさん取れたかしら？

イチゴ大福おいしかったわ～



4月の予定

日	曜日	4月	
		午前	午後
2	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
3	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:30
4	水	◎ふれ健 9:30	
5	木		
6	金	太極拳 9:30	
9	月	卓球 9:30	さくら会 13:30
10	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
11	水	ミニキッズ 9:30	カラオケ 13:30
12	木	筆文字 9:30	
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球 9:30	
17	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
20	金	太極拳 9:30	
21	土	◎山辺の郷ウォークラリー	
23	月	卓球 9:30	
24	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
25	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
26	木	筆文字 9:30	◎寄せ植え講座
27	金		◎元気塾 13:30

※※寄せ植え講座のお知らせ※※

春祭りも間近です。玄関を華やかに飾る春の花の寄せ植え講習会を開催します。

4月26日(木)午後2時～

場所：入山辺地区福祉ひろば

会費：1鉢 800円

人数：先着20名

持ち物：移植ごて、軍手、会費



内容：直径30cmのプランターに7本程の花苗を植えます。

※希望者はひろばまでお申し込みください。

ひろば事業の紹介

◎◎ ふれあい健康教室 ◎◎

4日(水)9時30分～

「よつばのクローバー」さんによる読み聞かせを開催します。楽しいですよ！健康相談があります。

◎◎ セラバンド ◎◎

13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 ※※

19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 ◎◎

27日(金)13時30分～

南方在住の赤羽先生による健康体操です。男性が多い講座です。自分の出来る範囲で無理のない適度な運動で体に力をつけましょう。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

日	曜日	5月	
		午前	午後
1	火	卓球	囲碁
2	水	◎ふれ健	
7	月	卓球	健康麻雀
8	火	民踊	囲碁
9	水	ミニキッズ	カラオケ
10	木	筆文字	
11	金	編み物	◎セラバンド
14	月	卓球	さくら会
15	火	ヨガ	健康麻雀
16	水	童謡唱歌	バランスボール
17	木	おやつボラ	◎サロン