



ひろばだより



暖かな春の日差しがうれしい季節になりました。一年生のランドセル姿がかわいらしいですね。今年度も皆さんに楽しみに来ていただけるひろばにしたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

4月のふれあい健康教室

日時 4月11日(水) 午後2時～

場所 里山辺地区福祉ひろば

津軽三味線の演奏

今月は日本の伝統楽器・津軽三味線の演奏です。午後2時から演奏を始めていただきます。遅れないようにひろばにお越しください。

血压測定・健康相談あります。ぜひ、ご利用ください。

お手伝いは 健康づくり推進員・役員さん
町会ひろば委員・・兔川寺・北小松
よろしくお願いいたします。

送迎ボランティアさんが送迎をさせていただきます。歩くのに自信のない方、ひろばへ事前にお電話(39-1168)ください。

『ふれっ手』の美味しいいなりずしの販売があります。

さと健 ①

無理なく、でももう少し運動したい方。今年も体力づくりサポーターさんと一緒に楽しく体を動かしましょう。どなたでも参加できます。

日時 4月13日(金) 9時30分～11時頃

場所 里山辺体育館

持ち物 飲み物・タオル・上履き・運動のできる支度でおいでください。

申し込み 福祉ひろば ☎ 39-1168

里山辺公民館 ☎ 32-1077

楽しく歩こう講座 ①

廣澤寺まで、楽しくゆっくと歩きましょう！！

日時 4月26日(木) 9時30分ひろば出発
12時頃帰着予定

(雨天の場合は里山辺体育館で簡単な運動を行います)

講師 花岡 豪 氏 (前里山辺公民館長)

持ち物 飲み物(食べ物)・タオル・雨天の時は上履き・運動のできる支度でおいでください。

申し込み 福祉ひろば ☎ 39-1168

里山辺公民館 ☎ 32-1077

3月のふれ健は「サークル発表会」でした



スクエアダンス



ハーモニカサークル



民謡を踊る会




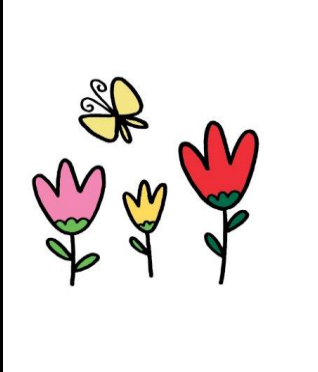
スポーツボイスサークル

サークルの皆さんありがとうございました

4月の行事予定

| 日 | 曜日 | 午前 | 時間 | 午後 | 時間 | |
|----|----|---|--------|-----------------|----------|-------|
| 2 | 月 | 絵手紙 | 10:00～ | 民謡を踊る会 | 1:30～ | |
| 3 | 火 |  | | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ | |
| 4 | 水 | | | | | |
| 5 | 木 | | | カラオケクラブ | 1:00～ | |
| 6 | 金 | スクエアダンス | 10:00～ | ハーモニカサークル | 1:30～ | |
| 9 | 月 | 手編みの会 | 9:30～ | のびのび体操 | 1:30～ | |
| 10 | 火 | 墨の会 | 9:30～ | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ | |
| 11 | 水 | スポーツ吹矢 | 10:00～ | ふれあい健康教室 | 2:00～ | |
| 12 | 木 |  | 折り紙 | 9:30～ | カラオケクラブ | 1:00～ |
| | | | | スポーツボイスサークル | 3:30～ | |
| 13 | 金 | | | 女性のマージャン | 1:30～ | |
| 16 | 月 | 健康相談 | 9:30～ | | | |
| 17 | 火 | 墨の会 | 9:30～ | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ | |
| 18 | 水 | | | | | |
| 19 | 木 | てまり | 9:30～ | 歌って動こう会 | 1:00～ | |
| 20 | 金 | スクエアダンス | 10:00～ | ハーモニカサークル | 1:30～ | |
| 21 | 土 | 山辺の里 健康ウオークラリー大会 | | | | |
| 23 | 月 | 手編みの会 | 9:30～ | | | |
| 24 | 火 | 花みずきの会 | 10:00～ | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ | |
| 25 | 水 | スポーツ吹矢 | 10:00～ | のびのび体操 | 1:30～ | |
| 26 | 木 | | | カラオケクラブ | 1:00～ | |
| | | | | スポーツボイスサークル | 3:30～ | |
| 27 | 金 | ひろば食育講座！ 小谷村山菜狩り 出発8時 | | | 女性のマージャン | 1:30～ |

山辺の郷
健康ウオークラリー大会
 今年は入山辺地区を歩きます！
日にち 4月21日(土)
時間 午前8時～受付
集合場所 入山辺公民館
 入賞チームにはステキなプレゼントがあります。
 詳しくは公民館だよりをご覧ください。

ひろば食育講座
 ～小谷村山菜狩りとそば打ち体験～
 春山野の恵、山菜を摘み、村内で採れたそば粉でそば打ちも体験します。
日時 4月27日(金)
出発 午前8時
帰着 午後4時半頃予定
参加費 2,700円
定員 15名
申し込み受け付け 4月16日(月) 9時～ 先着15名 一家庭1名です。定員になり次第締め切り
申し込み先 福祉ひろば ☎39-1168

5月前半の予定 

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|-----------------|-------|
| 1 | 火 | | | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ |
| 2 | 水 | | | | |
| 3 | 木 | 憲法記念日 | ひろばはお休みです  | | |
| 4 | 金 | みどりの日 | | | |
| 7 | 月 | 絵手紙 | 10:00～ | 民謡を踊る会 | 1:30～ |
| 8 | 火 | いきいき健康ひろば | 9:00～ | マージャン・囲碁クラブ | 1:00～ |
| 9 | 水 | スポーツ吹矢 | 10:00～ | ふれあい健康教室 | 2:00～ |
| 10 | 木 | 折り紙 | 9:30～ | カラオケクラブ | 1:00～ |
| | | | | スポーツボイスサークル | 3:30～ |

檜の湯 割引入浴券配布ついて 変更のお知らせ
 入山辺地区にある「檜の湯」に、ひろばで発行している入浴券を持っていて、100円で入ることができます。さし上げる条件は、

- ・ ひろば事業に参加された方に**1人1枚**
- ・ **発行日より 2週間以内の利用になりました (期間が長くなり利用しやすくなりました)**
- ・ 利用者は里山辺地区内の居住者
- ・ ひろば推進協の印及び担当者の印がいります

ひろば職員に声をかけてください。