

# 内田福祉ひろばだより

一瞬で咲いた桜はあっという間に葉桜に変身してしまいましたね！  
暑かったり肌寒かったりで体調を崩しやすい季節です。ひろばで軽い運動を  
しながら自分の健康を管理していきましょう！



## ふれあい健康教室

5月16日(水) 9:30~11:30



今月は井上真由巳先生をお迎えしての「笑いヨガ」です！  
健康のためにはまず笑い！全身を使って心の底から笑いましょう！(^o^)



## ☆ ひろば喫茶 ☆ ~よってけや~

5月11日(金) 10:00~15:00

メニューは  
お菓子・・・イチゴムース  
お昼は・・・三色丼とお吸物



一日ゆっくりお過ごし下さい。  
お友達を誘って来てネ！



## ※ おしらせ ※

昨年開催された「ひろば20周年記念」の  
イベントに合わせて、この2年をかけて制作  
してきた記念誌「20年のあゆみ」がついに  
完成いたしました。目で見ても楽しむ20年  
の歴史をどうぞゆっくりご覧ください。



## 〈親子ひろば〉

5月25日(金) 10:00~11:30

5月は“こいのぼり運動会”

みんなで楽しく  
よ〜いドン！！



## 福祉交流のつどい

5月7日(月) 9:30~11:30

ひろばからすぐ近くにある滝澤さんの  
“オープンガーデン”まで、散歩がてら  
お邪魔したいと思います。

新緑の季節、春の花を探しに  
出かけましょう！

(送迎がありますのでご利用ください)



## 。。。ひろばサークル紹介。。。

気になるサークルを見つけたらまずは見学・体験から参加してみてください。

健康づくりクラブ(ヨガ教室)	毎週火曜日10:30	民謡“ふるさと会”(民謡)	第2・4火曜日19:30
はつらつ体操(エアロビ体操)	毎週火曜日13:30	鉢伏会(ササラ踊り)	第1・3金曜日20:00
花づくしの会(創作手まり)	第3木曜日13:00	ささらっこクラブ(子育てサークル)	毎週金曜日10:00
メロディーベル(ミュージックベル)	第1・3金曜日13:30	めぶき会(親睦会)	最終月曜日13:30
はまなすの会(大正琴)	第2・4月曜日13:30	尺八“竹輪会”(尺八)	偶数月 日曜日12:00
手芸クラブ“華”(手芸)	第2木・第4水曜日13:30	ダンス(ヒップホップ)	第2・4土曜日19:30
ふるさとの会(童謡・唱歌)	第1・3月曜日20:00	おもしろ体操(体操)	第1・3木曜日10:00
手話教室(手話)	第4水曜日19:30	スポーツ吹矢(吹矢)	第4金曜日13:30
男性料理教室(料理)	第1木曜日9:30	リズム体操(ピラティス・ブレインヨガ)	第2・4水曜日19:30
マーじゃんクラブ(マーじゃん)	第2・4土曜日10:00	こすもすの会(カラオケ)	第2・4水曜日10:00
ロマンハーブの会(大正琴)	第1・3木曜日13:30		

## 《 5月の行事予定 》

【 今月のめだま!? (@o@) 】

～ 月末には“ひろばレクリエーション”がありますよ! ～

日付	曜日	保	午 前	午 後	夜 間
1	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	
2	水				
3	木		〈 憲法記念日 〉 1:30ロマンハーブ		
4	金		〈 みどりの日 〉		
5	土		〈 こどもの日 〉		
6	日				
7	月	午前	9:30福祉交流のつどい		8:00ふるさとの会
8	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	7:00健康づくり推進員
9	水	午後	10:00こすもすの会		
10	木	午前	9:30男性料理教室	1:30手芸クラブ	
11	金	午前	～ 喫茶“よってけや”～		
12	土		10:00マージャンクラブ～		
13	日				
14	月			1:30はまなすの会	
15	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	7:30リズム体操①
16	水	午前	9:30ふれあい健康教室		
17	木		10:00おもしろ体操	1:00花づくしの会	
18	金		10:00ささらっこクラブ	1:30メロディーベル	8:00鉢伏会
19	土				
20	日				
21	月				8:00ふるさとの会
22	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	
23	水		9:30こすもすの会	1:30手芸クラブ	7:30手話教室
24	木	午前			
25	金		10:00親子ひろば	1:30スポーツ吹矢	
26	土		10:00マージャンクラブ～		
27	日				
28	月	午前	9:00健康相談	1:30めぶき会	
29	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	7:30リズム体操②
30	水	午後		1:30体力づくりサポーター	
31	木		ひろばレクリエーション～		

## 《 6月の行事予定 》

1	金		10:00ささらっこクラブ	1:30メロディーベル	8:00鉢伏会
2	土			12:00子ども会育成会	
3	日				
4	月				8:00ふるさとの会
5	火		10:30健康づくり	1:30はつらつ体操	
6	水				
7	木		9:30男性料理・10:00おもしろ体操	1:30ロマンハーブ	