

南郷福祉ひろばだより

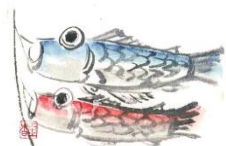
平成30年5月1日

Tel・Fax 32-6270

野山の色も除々に緑が濃くなり、四季の変化を感じられます。体を動かすのにも良い季節ですし、南郷ひろばも今月はウォーキングイベントで八方尾根へ出かける予定があります。

5月に見られる雪のミニ谷の絶景を見ながら楽しむ予定です。お誘いの上ご参加下さい。(先着55名)

5月のふれあい健康教室



5月の予定の詳細は裏面で

5月21日(月) 1:30~ 南郷福祉ひろば

健康相談・血圧測定・絵手紙体験・茶話会

*今月は、講師に絵手紙の会で指導されている堀江先生に、折り紙を使って指導して頂く予定です。

*地区担当保健師諏佐さん・包括支援センターの松崎さんから話があります。

*今月の当番は惣社3の町会長・民生委員・健康づくり推進員の皆さんです

送迎を希望される方は前の週の(金)までにひろばへご連絡下さい 32-6270

4月ふれあい健康教室の様子

この日は、男声コーラス“クールヴォーチェ”の皆さんの歌声を鑑賞したり、惣社の服部さんに呼吸法とストレッチを教えていただきました。



お知らせ

福祉ひろば推進協議会 5月11日(金) 9時半~ 北郷公民館 2F 大会議室にて 終了後、引き続き運営委員会 11時~ 開催します。委員の皆様ご出席を宜しくお願い致します。

ウォーキングイベントがあります

日時 5月31日(木) 9:00 出発

受付 8:30~

場所 白馬八方北尾根高原

(マイクロバス2台で移動)

参加費 ¥3,000 (リフト代・入浴料・高原ランチ代)

持ち物 動きやすい服装・水分補給・

お風呂道具・天候により雨具

申込み必要です(〆切5/23) 先着55名まで

*詳しい事はチラシをご覧ください。

南郷児童館と男性の料理教室が交流



昨年好評だったおやき作りを一緒に楽しみました。二回目となると手際が良くなり、作るのが早くなりました。

保健師さんの相談日

5/14(月) 9:00~11:30 本郷福祉ひろば

5/21(月) 1:30~ 南郷ひろばふれ健にて

5月の予定 5/3～5/6休館日 は事業

1	火	9:00	そばクレープ作り
		1:00	5館情報交換会
2	水	10:00	体操教室
		2:00	音楽を楽しむ会
7	月	9:30	ひろば開放 健康マージャン・スポーツ吹矢etc
8	火	10:00	ひろば喫茶 11:30～北ふれあいホームパン販売
		12:00	DVD上映会
9	水	10:00	太極拳
		10:00	南浅間出前ふれ健 9:30～健康相談
		2:00	茶道の会
10	木	10:00	書道の会
		1:30	絵手紙の会
11	金	9:30	本郷地区福祉ひろば事業推進協議会総会 本郷公民館
		9:30	ハンドメイドひなげし
		11:00	南郷福祉ひろば運営委員会 本郷公民館
		1:30	楽しく学ぶ古文書
14	月	10:00	童謡唱歌の会
15	火	9:30	楽・楽 キッチン
		1:30	ほのぼのタイム
16	水	10:00	音楽を楽しむ会
		2:00	茶道の会
17	木	10:00	ペルの会
		1:30	囲碁・将棋の会
18	金	9:30	ハンドメイドひなげし
21	月	1:30	ふれあい健康教室
22	火	9:30	男性の料理教室
23	水	10:00	太極拳
		1:30	ウォーキングイベント実行委員会
24	木	10:00	書道の会
		1:30	絵手紙の会
25	金	9:30	ボランティアの日
		1:30	楽しく学ぶ古文書
29	火	10:00	ペルの会
31	木	9:00	ウォーキングイベント

6月の予定

1	金	9:30	ハンドメイドひなげし
4	月	9:30	ひろば開放 健康マージャン・スポーツ吹矢etc
5	火	9:00	男性の百趣会
6	水	2:00	音楽を楽しむ会
7	木	10:00	ペルの会
		1:30	囲碁・将棋の会
8	金	9:30	ハンドメイドひなげし
		1:30	楽しく学ぶ古文書

ひろば喫茶 5月8日(火) 10:00～

メニュー 蕎麦うすやき・クレープ
11:30～北ふれあいホームのパン販売



引き続き12:00～DVD上映会
”男はつらいよ”シリーズ

¥100で手作り菓子と飲み物を食べながらお友達と楽しくおしゃべりするのも良いですよ！誘い合わせて来て下さい。
今月のボランティアは男性の百趣会の皆さんです。

*健康相談室にて10:00～12:00の間 “何でも介護相談”を行っています。

男性の百趣会 5月1日(火) 9:00～

蕎麦うすやき・クレープ作り(喫茶準備練習)
初参加希望の方は 材料購入の関係で連絡が必要です。
材料代はかかった費用で割ります。

6月の予定(6/5) 9:00 集合
第1回マレットゴルフ大会
乗り合わせてスカイパークへ移動



料理教室

5月15日(火)9:30～ 女性(楽・楽 キッチン) 材料代¥400
5月22日(火)9:30～ 男性 材料代¥500

持ち物 …… エプロン・三角巾・お手拭タオル
*材料購入のため申込みが必要です



絵手紙の会

5月10日(木) 1:30～ 描きたいもの(ハガキ・巻紙)
5月24日(木) 1:30～ 甲骨文字または画像石 (ハガキ)
参加費¥100
線描きから行って季節の題材を楽しんで描いています。
初心者の方は是非体験に来て見ませんか？



体操教室

5月2日(水) 10:00～ 今までの復習をします。

太極拳

5月9日(水) 10:00～
5月23日(水) 10:00～



参加費1回につき¥200
ゆっくりとしたペースで 8段錦・呼吸法・ストレッチを取り入れ

プレ新規事業 “ほのぼのタイム”

5月15日(火) 1:30～

お茶飲みをしながら、レクリエーションやゆったりとしたペースで呼吸法と簡単な体操をと考えています。
皆さんと相談しながら進めて行きたいと思えます。
お誘いの上ご参加下さい。