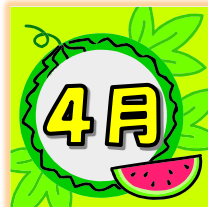


波田福祉ひろばだより



平成30年4月1日発行 NO85 波田地区福祉ひろば TEL92-8001

波田地区福祉ひろばも8年目の春を迎えることができました。平成30年度も地区の皆さんと一緒に、笑顔あふれる元気なひろばにしていきたいと思います。

ひろばのホームページが新しくなりました。松本市のくるくるネットから入れますので、ご覧ください。

ふれあい健康教室

荒井真理先生の
楽しく体を動かそう！

日時 4月26日(木) 9:30~11:30
(受付 9:15~9:30)

場所 福祉ひろば

今年度の始まりは、真理先生と一緒に体を動かしましょう。

動きやすい服装でお出かけください。

申し込みは不要です。

当番町会は、4区と24区の皆さんです。



波田水車道で オオルリを探そう！

毎年この時期には水車道で、運が良ければ美しい青い鳥「オオルリ」にあうことができます。信州野鳥の会の皆さんのご協力をいただき、ひろばの皆さんにもチャンスを与えてもらいます。逢えるといいな～。青い鳥！

日時 4月25日(水) 9時～

集合場所 波田体育館

持ち物 水分補給用飲み物、歩きやすい靴
お持ちの方は、双眼鏡・鳥の本

案内人 信州野鳥の会のみなさん

定員 15名

※雨天の場合は中止になることもあります。



男衆のひろば 手作り吹き矢

男衆のひろばの皆さんが手作りした吹き矢です。今回も、矢を作りの的をはってから挑戦します。興味のある方、矢が的に当たった時の爽快感を味わってください。

日時 4月12日(木) 13:30~15:30

場所 福祉ひろば(教養娯楽室)

申し込み不要です。

この指とまれ おりがみの日 アヤメと花入れ



今年度も月に1度の折り紙の日をお楽しみに！
わかりやすく教えてもらえます。

予約は不要です。

日時 4月17日(火) 10時~12時

場所 福祉ひろば

指導 はなおりの会の皆さん

おしゃべりサロン

日時 4月27日(金) 10:00~11:30

いつもより広い部屋で、体を動かします。

ボランティア“やまびこ会”の宮下地久美先生が指導してくれます。

初めの方は、申込先☎92-8001 ひろばまで

おしゃべりカフェ

今月のお菓子

～チョコ入りバナナケーキ～

日時 4月20日(金) 12:30~14:30
(受付 14:00まで)

場所 保健センター ふれあいホール
料金 100円(飲み物付)

※カフェボランティアさん募集中です。
お菓子作りもお客様とのおしゃべりも
仲間もできて、楽しいですよ～。

4月の出前ふれあい健康教室

7区 下波田町内公民館 4/18(水)

2区 三溝研修センター 4/23(月)

詳しくは町会内の回覧をご覧ください。

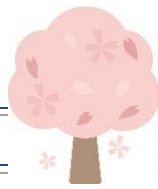
4月の波田地区担当保健師さんに相談できる日

4月26日(木) 9:30~11:30

西部保健センターには健康相談室があり、
いつでも相談できます。

月曜日～金曜日(祝日以外) 8:30~12:00
13:00~17:00





4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	月		太極拳サークル 13:30~15:30
3	火		
4	水		健康麻雀サークル 13:00~16:30
5	木		
6	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
9	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30~11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	太極拳サークル 13:30~15:30
10	火	この指とまれ 10:00~12:00	
11	水		健康麻雀サークル 13:00~16:30
12	木		男衆のひろば 13:30~15:30
13	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
16	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30~12:00	
17	火	この指とまれ(おりがみ教室)10:00~12:00	
18	水		7区出前ふれあい健康教室 13:30~15:30 健康麻雀サークル 13:00~16:30
19	木		
20	金		おしゃべりカフェ 12:30~14:30
23	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30~11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	2区出前ふれあい健康教室 13:30~15:30 太極拳サークル 13:30~15:30
24	火	この指とまれ 10:00~12:00	
25	水	波田水車道でオオルリを探そう! 9:00~12:00	健康麻雀サークル 13:00~16:30
26	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
27	金	おしゃべりサロン(体を動かす日)10:00~11:30	

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~12:00	
2	水		健康麻雀サークル 13:00~16:30
7	月	サークルヨガ教室ひのき 10:30~11:30 (参加費500円、お子様連れ OK、託児なし)	
8	火	この指とまれ 10:00~12:00	
9	水		健康麻雀サークル 13:00~16:30