

### ふれあい健康教室

eスポーツ体験会開催1周年記念

## 第2回eスポーツボーリング大会

日時 5月17日(金) 午前10時~

今月も理学療法士、健康運動指導士(相澤東病院)によるアドバイスがあります。



第1回大会の様子

### 健康サロン

時間：午前9時30分~  
持ち物：タオル・飲み物

7日(火)・21日(火)……いきいき百歳体操

13日(月)・27日(月)……ひざ痛・転倒予防体操



子育て支援事業 (0~3歳児対象)

### ハッピーキッズ

## 木のおもちゃであそぼう

日時 5月15日(水) 午前10時~  
詳しくは回覧ちらしをご覧ください。



### ひろば掲示板

5月はGWがありますのでカレンダーの予定が変則的です。ご注意ください。

5月 ハンドベル お休みです。

白馬五竜高山植物園散策  
日時 6月27日(木)

予告

ひろばで入浴券が受け取れます。受付期間は通年です。70歳以上でご希望の方はひろばへお立ち寄りください。交付には本人確認書類が必要です。運転免許証、マイナンバーカードなど。詳しくはひろばへお問い合わせください。

今年も出前ふれ健でひろばコーディネーターが町会公民館におじゃまします。5月は

5月15日(水) 宮渚東 午後1時30分~

### 小さなお花アレンジ

5月 8日(水) 午前9時30分~  
今月から花器、お花は各自ご準備ください。  
詳しくは福祉ひろばへお問い合わせください



引き続き感染症予防に努めながらひろば事業を進めていきます。ご不明な点は、福祉ひろばまでお問い合わせください

### 100えんカフェ

(午前10時~午後3時)

★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしください。

★100円(セルフサービス)でドリンクバー&お菓子を利用できます。

5月9日(木)午前10時~

#### 【午前の部】新聞でかごをつくろう

信毎専売所さん持ち込み企画

かごを持ち帰るエコバッグをお持ちください

#### 【午後の部】午後1時30分~

ひろばのベンチを塗りなおします

ベンチ直し隊 隊員募集中

当日汚れてもよい服装でお越しください



### 特別企画 バスに乗ってお出かけ

日時 5月22日(水)

午前9時50分ひろば集合

バスでギャラリー&カフェ憩の森へ

もちろん現地集合もOKです。

\*詳しくは全戸配布ちらしをご覧ください。

定員 20名 先着順

申込み:5月16日(木)午後5時までに福祉ひろばへ



ぐるっと  
まっと  
Gurutto Matto

### ほっと タイム

#### ひろば開放日

午前10時~午後3時

おしゃべりの時間

5月16日(木) 23日(木) 29日(水)

おしゃべりに来てください

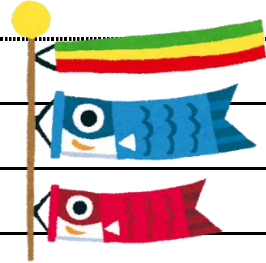
お茶とお菓子があります



# 【行事カレンダー】 5月 白板地区の主な予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	公民館、地域の事業・活動	時間
1	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
2	木	大人のぬり絵	9:30		
3	金	(憲法記念日)			
4	土	(みどりの日)			
5	日	(こどもの日)			
6	月	(振替休日)			
7	火	健康サロン(百歳体操)(城西病院インストラクター来館) 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
8	水	小さなお花アレンジ 企画委員会(総会→企画委員会)	9:30 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
9	木	100えんカフェ	10:00		
10	金	お習字の基礎 いきいき健康ひろば(JTRC)	9:30 13:30	【公】暮らしの花講座	13:30
11	土			【公】端午の節句	10:30
12	日			【育】さつまいも畝床づくり	10:00
13	月	健康サロン(ひざ痛・転倒予防体操) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30		
14	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室(宮渚新橋)	10:00
15	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操 出前ふれあい健康教室(宮渚東)	9:00 13:30
16	木	ほっとタイム(ひろば1日開放日)	10:00		
17	金	ふれあい健康教室(eスポーツ大会)	10:00		
18	土				
19	日			【ス】第22回白板地区大運動会	8:30
20	月	絵てがみ	10:00	【公】上高地自然観察会	8:30
21	火	健康サロン(百歳体操) 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
22	水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操 【公】スマホなんでも相談	9:00 13:30
23	木	ほっとタイム(おしゃべりの時間) (職員会15:15~職員不在)	~15:00		
24	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
25	土				
26	日				
27	月	健康サロン(ひざ痛・転倒予防体操) 福々会(ハーモニカ)	9:30 13:30	【公】ウエストンと上高地講座	13:30
28	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
29	水	ほっとタイム(おしゃべりの時間)	~15:00	【公】ラジオ体操	9:00
30	木				
31	金				

ひろばの事業にタクシーが使えます  
片道:300円/往復:500円  
問合せ先 白板地区生活支援員  
乾(いぬい) 070-8684-8023



## 6月

1	土				
2	日				
3	月	ハンドベル			
4	火	健康サロン(百歳体操)/囲碁・将棋・マージャンの日			
5	水	民生委員・児童委員協議会定例会/絵てがみ			

【公】=白板地区公民館主催  
【町】=白板地区町会連合会主催  
【ス】=白板地区スポーツ協会主催  
【育】=白板地区子ども会育成会主催  
【 】なし=白板地区福祉ひろば主催