



ひろばだより



2024年	回覧
5月号	令和6年5月1日 広報R6-5 Tel.39-1168



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

花々が咲き誇る清々しい季節となりました。ちょっとしたお散歩も楽しい季節ですね。5月は、地域の皆さんに交流を楽しんでいただくための喫茶事業や、子育て支援事業などを予定しています。お散歩ついでにぜひ立ち寄ってみてくださいね！

※今年度より、出張ふれあい健康教室の名称が町会ふれあい健康教室に変わりました。詳しくは各町会の開催チラシをご覧ください。

5月のふれあい健康教室

森川真悠子先生による体操教室

いきいき健康ひろばでおなじみの森川先生に、椅子に座ったままできる簡単な体操やストレッチを教えてくださいます。激しい運動は苦手だけれど、手軽に体を動かしたいという方にもお薦めですよ！

日時 5月8日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場所 福祉ひろば

お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう。



お当番 下金井町会・新井町会

午後12時45分集合です。

※保健師による健康相談や、ワンポイントアドバイスを聞くことができます。

町会ふれあい健康教室

場所 各町会公民館

時間 午前10時より

5月27日

北小松町会

5月29日

藤井町会

町会の方であればどなたでも

参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。詳しくは回覧やチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております。

※役員さんは9:30から打ち合わせを行います。

子育て支援事業 ベビーマッサージ

ハイハイ前くらいのお子さんと保護者の方が対象です。事前にお問合せください。(要予約)

講師 丸山 有香 先生

日時 5月30日(木)

午前10時～11時30分頃まで

場所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・ベビーオイル
お子さんのお世話に必要な物



※ベビーオイルをお持ちでない方は、予約の際にお知らせください。

喫茶「憩いの森」 和風茶屋

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。お茶とおしゃべりを楽しみましょう！

メニュー お団子・漬物・ほうじ茶など

日時 5月15日(水)

午前10時～12時まで

場所 福祉ひろば

参加費 100円

お当番は、南小松町会と小松町町会です。

※アレルギー対応は行っておりません。



食育講座

小谷村わらび狩り

毎年恒例、山菜案内人と行くわらび狩りです。(要予約)
定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

日時 6月6日(木) 午前7時45分出発

参加費 4,500円

持ち物 雨具・長靴・入浴用品

※靴は背負える物がお薦めです。

定員 先着20名

参加申込開始日

5月13日(月)

午前9時～

里山辺地区福祉ひろば

電話 39-1168

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

5月の予定 ※裏面は24時間表記です。

日	曜日	午前	午後
1	水	健康相談フォロー 9:30	のびのびヨガ 14:00
2	木	健康相談 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
3	金	憲法記念日	
6	月	振替休日	
7	火	いきいき健康ひろば9:30 週1ウォーク 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00
8	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれあい健康教室13:30
9	木	折り紙 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
10	金	さと健 9:30	女性のマーじゃん 3:30
13	月	手編みの会 9:30	絵手紙 13:30(振替)
14	火	週1ウォーク 9:00 墨の会 9:30	マーじゃん・囲碁 13:00
15	水	喫茶「憩いの森」 10:00	
16	木	てまり 9:30	歌って動こう会 13:00
17	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
20	月		
21	火	週1ウォーク 9:00 墨の会 9:30	マーじゃん・囲碁 13:00
22	水	スポーツ吹き矢 10:00	
23	木	ゆったり健康体操 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
24	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマーじゃん13:30
27	月	町会ふれ健(北小松) 手編みの会 9:30	
28	火	週1ウォーク 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00
29	水	町会ふれ健(藤井)	ハーモニカ 13:30
30	木	ベビーマッサージ 10:00	
31	金	スクエアダンス 10:00	

6月前半の予定

4	火	いきいき健康ひろば
5	水	健康相談フォロー のびのびヨガ
6	木	健康相談 わらび狩り

右の日程で、地区担当保健師が里山辺地区地域づくりセンター事務室にて待機しております。健康や育児に関するお悩みのある方、ご用のある方はお越しください。

※緊急対応等で不在の場合があります。ご心配な方は一度お電話でお問い合わせください。

5月の保健師駐在日のお知らせ

14日(火)	午後1時～午後4時30分
28日(火)	午後1時～午後4時30分

地区担当保健師: 青木

電話: 32-1077(里山辺地区地域づくりセンター)

38-7677(北部保健センター)

定期事業

ひろば・公民館共催

週一ウォーク

4～6kmしっかり歩くロングコース。おしゃべりを楽しみながらゆっくり歩くショートコースがあります。参加回数に応じて景品があります。

日時 毎週火曜日 9:00～

集合場所 ひろば玄関前

持ち物 タオル・飲み物・ウォーク手帳

※雨天中止

のびのびヨガ(毎月第1水曜日)

無理なくご自身のペースでできる運動です。ゆったり心と身体を整えましょう。

講師 栗田 純子 先生

日時 5月1日(水)

14:00～16:00

場所 福祉ひろば

※事業重複のため体育館の駐車場をご利用ください。

参加費 300円

持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット

(ヨガマット貸出しあります。)

さと健(毎月第2金曜日)

健康づくり課の健康運動指導士武本さんが、ストレッチと正しい歩き方を教えてくれます。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

日時 5月10日(金)

9:30～11:00頃

場所 体育館

持ち物 上履き(運動靴)・飲み物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんにご指導いただき気功や太極拳を行います。呼吸も整い気分もスッキリ。どなたでもどうぞ。

日時 5月23日(木)

9:30～11:00頃

場所 ひろば娯楽室

持ち物 飲み物・タオル