

福祉ひろばから...

(No.254)白板地区福祉ひろば事業推進協議会
白板地区福祉ひろば
電話・FAX 33-4168

★注意
コロナウイルス感染拡大にともない、急遽ひろば事業を中止する場合があります
可否については福祉ひろば(33-4168)までお問い合わせください

9月の100えんカフェ

開催時間
午前10時～午後3時



- ★いつでもどなたでも自由にお越しください
- ★ドリンクバー&お菓子を100円(セルフサービス)で利用できます
- ★午後は折り紙・ぬり絵もご用意しています

9日(木) カフェで体操!

午前10時～

- ☆ 松本看護学校の学生が体操やレクリエーションを行います。



22日(水) 回想サロン

昭和の話をしましょう

午前10時～

- ☆ 中央包括保健師による認知症予防ミニ講座
地区担当保健師の健康相談、血圧測定もあります。

日時 9月15日(水)午前10時～

場所 城山公園(現地集合・解散)

*集合場所は申込み時にお知らせします

*雨天時は福祉ひろばで自由遊び

内容 城山公園で元気にあそびましょう

持ち物 水分補給用ドリンク 申込み 9月6日(月)～(定員になり次第締切ります)

定員 先着10組 申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

- ◆ コロナ対策の為、しばらくの間申込み制とします。
- ◆ 保健師による育児・発達相談があります。お気軽にご相談ください。

ハッピー・キッズ

子育て支援事業(0～3歳児対象)

公園であそぼう@城山公園

要
申
込

9月の健康サロン



★持ち物：タオル・飲み物

7日・21日(火)・・・「いきいき100歳体操」

13日(月)・・・「ひざ痛・転倒予防体操」

時間 午前9時30分～

9月は【フレイル予防講話】があります
『栄養とお口の話』

27日(月) 午前9時30分～

講師：管理栄養士・歯科衛生士



運動不足解消に
ひろばまでお散歩
お散歩の途中でひろばに
お寄りください

ひろば利用時のお願い

- ・ 体調のすぐれない方、熱や咳のある方はご遠慮ください。
- ・ 無理のない範囲で活動にご参加ください。
- ・ マスク持参・咳エチケット・活動前後の手洗い等にご協力ください。
- ・ 換気に注意してお待ちしています。

【行事カレンダー】 9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	民生児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
2	木	大人のぬり絵	9:30		
3	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)			
4	土			【公】4館合同上高地講座	8:30
5	日				
6	月	ハンドベル	10:00		
7	火	健康サロン(100歳体操) 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	9:30 13:30	【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
9	木	100えんカフェ(10:00~15:00) 100えんカフェ			
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				
12	日				
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	ミニふれ健(宮渚新橋)	10:00
15	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】図書新刊貸出開始 【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
16	木	絵てがみ (職員会14:45~ ひろば)	9:30		
17	金			【公】健康吹き矢講座	14:00
18	土				
19	日				
20	月				
21	火	健康サロン(100歳体操) 城西 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
22	水	100えんカフェ(10:00~15:00) (10:00-11:00健康相談・認知症ミニ講座あり) 100えんカフェ		【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
23	木				
24	金	にこにこ会(清拭布づくり)	9:30		
25	土				
26	日				
27	月	健康サロン(フレイル予防講話) 福々会(ハーモニカ)	9:30 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			【公】ゆるやかラジオ体操	9:00
30	木			【公】水めぐりウォーク	9:30

10月

1	金	ほっとタイム(ひろば1日開放日)		【公】=白板地区公民館主催 【町】=白板地区町会連合会主催 【体】=白板地区体育協会主催 【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
2	土			
3	日			
4	月	ハンドベル		
5	火	健康サロン(100歳体操) /囲碁・将棋・マージャンの日		