



2025 年 4 月号

ふれ健
ふれあい健康教室

昭和ソング & アロハ・オエ

4 月 23 日 (水) 9:30~

すっかり暖かくなって、お出かけもまったく苦じゃなくなってきたんじゃない？

そこで今回ひろばでは、楽しいお二人をお迎えして演奏会を行います♪

先ずは、柳澤政夫 氏 による エレクトリックガットギターの伴奏で 懐かしい歌を一緒に！

そして、ごうだこうぞう 氏 の ハワイアンスチールギターのメロディーで 常夏のハワイへ GO！

茶話会はありません。水分を 忘れずに。

＜送迎＞ 送迎を希望の方は 早めにご連絡を。

＜当番＞ 浅間7町会です。町会長、民生委員さん 9時集合でお願いいたします



晴れたらお散歩

4 月 18 日 (金) 9:00 集合

浅間から女鳥羽川に沿って上って行くと、洞にとってもステキな桜の

トンネルがあるのを知っていますか？ そろそろ咲いてる頃かなあ？

お花見ができることを祈りつつ、ひろばで体操してから出かけます。

新しく稲倉にできた“くら餅”にも寄ってみたいと思わない？

お天気次第だけど、2時間くらい歩くつもりで来てください。

ランチは「六助」で！ 申込みお願いします(46-1168)

◆定員：12名

◆参加費：1100円(ランチ代)

青空ひろばカフェ

4 月 16 日 (水)

10:30~ 12:15 くらいまで

お茶とお菓子で 100円

◆申込みは不要です！

＜当番＞三才山・浅間1・浅間2町
町会長、民生委員、(健康づくりさん)

9時集合でお願いします。

※雨天の場合はテント設営ありません

もう体験した？ チャレンジ事業、今年度も継続してやりますよ！



《チャレンジカード！》 4月より新たにスタート！！

対象のひろばの事業に参加して、ご褒美をゲットしよう (ウォーキング以外、申込み不要)

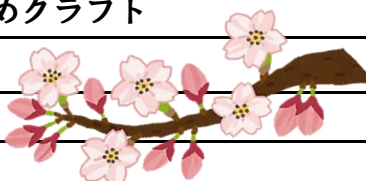
- ◆ ふれあい健康教室 . . . 毎月第4水曜日 9:30~ (4月23日(水) 9:30)
- ♥ のんびりエルダータイム . . . " 第1火曜日 10:00~ (4月1日(火) 10:00)
- ◆ 健康リンパケア . . . " 第2木曜日 10:00~ (4月10日(木) 10:00)
- ♠ メンズ・エクササイズ . . . " 第2水曜日 10:00~ (4月9日(水) 10:00)
- ♣ ウォーキング 随時 (晴れたらお散歩、路線バスの旅)
- ♠ 朝トレ (エルダー使用で体操) . . . ほぼ毎朝 9:00~

メンズは5月から
第1水曜日に変更

※事業参加6回で、ひろばランチにご招待！朝トレは100回でクリア！（4月~2月分まで集計）
（メンズ・エクササイズ、健康リンパケア、太極拳は、参加費として100円いただきます。）

4月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	火	9:00	朝トレ	0:00		1:30	ベルの会（ミュージックハンドベル）
2	水	9:00	朝トレ	9:30	児童センターつどいの広場	10:00	布美の会（手芸）
3	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会（カラオケ）	1:30	ゆめクラフト
4	金	9:00	朝トレ	9:30	児童センターつどいの広場		
5	土						
6	日						
7	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会（習字教室）	1:30	社交ダンス
8	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
9	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	音楽隊自主練
10	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
11	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場（おしゃべりバー）	1:30	碁遊会
12	土						
13	日						
14	月	9:00	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談		
15	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会（手芸）	1:30	ベルの会（ミュージックハンドベル）
16	水			10:30	青空ひろばカフェ		
17	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会（カラオケ）	1:30	ゆめクラフト
18	金	9:00	朝トレ	9:00	晴れたらお散歩		
19	土						
20	日						
21	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会（習字教室）		
22	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
23	水			9:30	ふれあい健康教室		
24	木			8:00	ひろばボランティア視察研修会（ひろば1日留守になります）		
25	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊（合奏教室）	1:30	碁遊会
26	土						
27	日						
28	月	9:00	朝トレ			1:30	社交ダンス
29	火	昭和の日					
30	水	9:00	朝トレ				



サークル会員募集のお知らせ



たつみ会（習字教室）

4月7日（月）・21日（月）午前10:00～

講師：乾 翼 先生（第1・3月曜日10:00～）

優しいベテラン講師の手ほどきで、筆遣いを学びます。

お稽古の後のお茶会も楽しみです。



社交ダンス

4月7日（月）・28日（月）午後1:30～

講師：中村勝利 先生（第1・4月曜日13:30～）

初心者大歓迎。基本のステップを、1からきっちり

教えてもらいます。曲に合わせて、姿勢もバッチリ！

