

# 5月 四賀地区福祉ひろばだより

四賀義塾

男性に人気のお店『自家焙煎 岳』の元教員のオーナーさんをお迎えして、第二の人生を決心した経緯などをお聞きしていくつになっても色んな事にチャレンジできる【ヒント】を学びませんか。後半は美味しい珈琲の淹れ方をご伝授いたします。『岳ブレンド』を楽しみましょう。

血圧測定・健康相談・お茶会あり（希望者）

ふれあい健康教室

第二の人生を知る  
～美味しい珈琲にかこまれて～

日 時	5月13日（火） 9：30～11：30
会 場	福祉ひろば
申 込	不要
参加費	無料 *送迎あり

## 安曇野 水鏡ツアー



アルプス山脈が水田に映り込む水鏡の時期です！  
素敵な写真や動画を撮りに行きませんか

日 時	5月15日（木）
出 発	8：30 四賀支所玄関前
申込締切	5月12日（月） （土日祝除く 9：00～17：00）
参加費	ドリンク1品注文で パン食べ放題 300円～550円（現地支払）

【共催】四賀公民館

## おとこ倶楽部

\* 災害時の食事

アルファ米、お水からカップ麺 \*

日 時	5月26日（月） 9：30～12：00（調理、試食会）
会 場	料理実習室
持ち物	エプロン・三角巾・マスク
会 費	700円以下
申込締切	5月22日（木） （土日祝除く 9：00～17：00）

## ひろば開放日

日 時	5月12日（月） 9：00～16：30（出入自由）
申 込	不要

## \* 甘納豆入り抹茶マドレーヌ \*

てまり会の皆さんの手作りスイーツです

日 時	5月15日（木） 13：30～15：00
会 場	福祉ひろば
申 込	不要
参加費	100円 飲み物付

ひろば喫茶『てまり』

## 熟年体育大学

いきいき健康ひろばデータ転送

日 時	5月8日（木） 13：30
-----	---------------



次回のふれあい健康教室は…

双葉保育園園児との交流会  
マクドナルド交通安全教室

日 時	6月10日（火） 10：00
-----	----------------

ドナルド・マクドナルドが四賀に！  
『タラッタッタッタ～♪』

会 場 双葉保育園 【共催】四賀公民館



その他 四賀地区の情報は

← こちら

ハレホレ四賀

# 令和7年度 5月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表

日	曜日	福祉ひろば			その他の会場			その他の予定
		午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	
1	木	9:30手芸サークル	百歳体操		9:30 フラワーボトル			
2	金		膝にこにこクラブ					
3	土							
4	日							
5	月							
6	火							
7	水	9:00エコクラフト	3B体操		13:00 健康マーじゃん			
8	木	9:30手芸サークル	熟年体育大学			13:30 百歳体操		
9	金	9:30太極拳教室	膝にこにこクラブ					13:30出前ふれ健 執田光公民館
10	土							
11	日							
12	月	9:00開放日 9:00百歳体操 10:00短歌教室	~16:30開放日	19:30 合唱団				10:30出前ふれ健 会吉公民館
13	火	9:30 ふれあい健康教室	絵手紙教室			8:30 ふれ健		民児協
14	水		すずむし会		13:00 健康マーじゃん			
15	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30 てまり会	8:30水鏡ツアー
16	金		膝にこにこクラブ					
17	土	10:00 スワンキャンベル						
18	日		12:00 スワンキャンベル					
19	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル			14:00出前ふれ健 取出公民館
20	火		硯の会					
21	水	9:00エコクラフト			13:00 健康マーじゃん			
22	木	9:30手芸サークル				13:30 百歳体操		13:30推進協議
23	金	9:30太極拳教室	膝にこにこクラブ					
24	土	10:00一の会						
25	日							庁舎清掃
26	月	9:00百歳体操 10:00短歌教室		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
27	火	10:00オレンジ会	絵手紙教室					
28	水		すずむし会		13:00 健康マーじゃん			
29	木	9:30手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			
30	金		膝にこにこクラブ					
31	土							

熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送  
 一の会…信州大学の先生によるストレッチ・加圧筋トレ  
 オレンジ会…認知症予防の集い・オレンジカフェ  
 おとこ倶楽部…男性だけの料理教室・スポーツ等  
 硯の会…書道教室

すずむし会…大正琴  
 膝にこにこクラブ…膝腰強化の体操  
 スワンキャンベル…ハンドベル  
 百歳体操…重りを使った筋力運動

お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114