

7月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室

フレイル健診 & 森永乳業 腸活講座

日時 7月8日(火) 9:30~10:30 フレイル健診 10:30~11:30 森永乳業講座
 会場 福祉ひろば
 申込 不要
 参加費 無料 血压測定・健康相談・お茶会(講座中)・送迎あり

お土産付

7月

路線バスの小さな旅 ～池上百竹亭・山野草生花教室見学

日時 7月11日(金)
 出発 7:45 四賀支所バス停
 定員 10名
 申込締切 7月9日(水)
 (土日祝除く 9:00~17:00)
 費用 バス代・昼食代実費・
 お茶菓子代(150円)
 持ち物 100円パス(お持ちの方)
 水筒

自宅で育てた山野草を使った生花教室～四季の花寄せ～見学
 (講師：長野県文化振興事業団理事・伊那市芸術文化大使)
 お庭作りや床の間のお花の参考にいかがですか

8月 ひろばいきいきウォーキング 白馬五竜高山植物園

【共催】四賀公民館

日時 8月1日(金)
 出発 8:30 四賀支所前
 定員 34名
 申込締切 7月17日(木)
 (土日祝除く 9:00~17:00)
 参加費 3,600円
 (ゴンドラ・食事代込)

今年度は高山植物
見頃の時期です！



ひろば喫茶『てまり』

手作り ＊七夕まんじゅう＊

日時 7月17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

＊あんこを炊いてみよう＊

日時 7月28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 7月24日(木)
 (土日祝除く 9:00~17:00)

おとこ倶楽部

その他 四賀
地区の情報は

▼こちら



ハレホレ四賀

広島平和記念日DVD鑑賞会 ～風の谷のナウシカ～

予告

戦後80年

世界平和・自然との共存・人間愛…
 色んな想いの詰まった作品です

日時 8月6日(水) 13:30 会場 ピナスホール
 参加費 無料・申込 不要 【共催】四賀公民館・生活支援員・放課後児童クラブ

お申込み・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

7月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和7年度

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	火		硯の会					
2	水	9:00 エコクラフト	13:00 スワンキャンベル		13:00 健康マージャン			
3	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
4	金		膝にこにこクラブ					
5	土							
6	日							
7	月	9:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				10:00 育児相談 (つどいのひろば)
8	火	9:30 ふれあい健康教室	絵手紙教室					フレイル健診森永腸活講座 13:30 民児協
9	水		すずむし会					
10	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学 百歳体操					9:30 出前ふれ健 原山公民館
11	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					路線バスの旅 (池上百竹亭)
12	土	10:00 一の会			10:00 スワン キャンベル			
13	日							
14	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル			
15	火		硯の会					
16	水	9:00 エコクラフト	12:00 スワンキャンベル		13:00 健康マージャン			
17	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30 てまり会	
18	金		膝にこにこクラブ					9:30 出前ふれ健 横川公民館
19	土	四賀 夏祭り						
20	日							
21	祝							
22	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
23	水		すずむし会		13:00 健康マージャン			
24	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
25	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					9:30 出前ふれ健 宮本公民館
26	土	10:00 スワンキャンベル						
27	日							
28	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	
29	火							
30	水	9:00 エコクラフト			13:00 健康マージャン			
31	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			

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

予告
8/1 白馬五竜高山植物園
8/6 平和記念日DVD鑑賞会
8/7 出前ふれ健(矢久)

お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111