



第三ひろばだより 7月号



令和7年7月1日 No.314

7月のふれあい健康教室

笑って脳を活性化しよう!

笑いの体操とヨガの呼吸法の健康体操

日 時:7月16日(水)9:30~

(※夏季熱中症対策のため午前中)

場 所:第三地区公民館 大会議室

講 師:池田 信子氏

(ラフターヨガ・マスタートレーナー)

ラフターヨガとは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことによって自然に多くの酸素を取り入れ、心身ともにすっきりとし元気になります。

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

7月当番町会:四ツ谷町・西埋橋

ひろば事業(★)・サークルの紹介

福祉ひろばではさまざまな活動を行っています。一部紹介します。気軽に見学、参加ください。

★絵手紙

第3火曜日 13:30~15:00

季節ごとにテーマを決めて描いています。



★童謡唱歌を歌おう会

第3月曜日 13:30~15:00

昔歌った童謡唱歌をみんなで
気持ちよくうたいましょう!

(7月は祝日のため14日10:00~に振替)



写真同好会

第3木曜日 13:30~15:00

撮影作品をみんなで鑑賞します。参加者募集中!

あじさいの会(ハーモニカ)

第2・4火曜日 10:00~12:00

懐かしい唱歌や童謡を演奏しています。

おひさまキッズ(子育て支援)

日 時:7月3日(木)10:00~

場 所:第三地区福祉ひろば

『セタかざりを作ろう』

+栄養士さんによる栄養相談

ひろばに遊びに来て
お友達をいっぱいつくろう



次回8月7日(木)は

「ベビーマッサージ」だよ!

エルダー体操

日 時:7月1日(火) 9:30~10:00

場 所:第三地区福祉ひろば

次回は8月6日(水)9:30~

(曜日がいつもと違います。)



誰もが気軽に集える場

みつばちかふえ(よろず相談)

日 時:7月29日(火)10:00~

場 所:第三地区福祉ひろば



暑い夏は涼しいひろばへ

福祉ひろばは、クーリングシェルター
(指定暑熱避難施設)に指定されており、誰でも
利用できます。

また、熱中症特別警戒アラートが
発令された場合は、ひろば事業・
サークルは中止となり施設開放と
なります。



《 7 月 の 予 定 表 》

☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
		午前事業		午後事業			
7/1	火	9:30	☆エルダー体操				
7/2	水			13:30	民児協定例会		
7/3	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ セタかざりを作ろう				
7/4	金	10:00	☆さわやか太極拳				
7/5	土					10:00	ぼんぼんと青山様の 由来を知ろう
7/6	日						
7/7	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
7/8	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆カラオケ倶楽部		
7/9	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送			8:30	☆白馬五竜 ウォーキング
7/10	木			13:30	☆切り絵		
7/11	金			13:30	もえぎ会	14:00	コーヒー講座
7/12	土						
7/13	日						
7/14	月	10:00	☆童謡唱歌を歌おう会	13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
7/15	火			13:30	☆絵手紙 お題：夏の花		
7/16	水	9:30	☆ふれあい健康教室（笑って脳を活性化しよう！） 場所：第三地区公民館 大会議室				
7/17	木	10:30	ねっこだっこ	13:30	写真同好会		
7/18	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス	8:00	上高地を散策しよう
7/19	土						
7/20	日						
7/21	月						
7/22	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆カラオケ倶楽部		
7/23	水						
7/24	木		生活支援員三澤在所日（9:30～16:00） 担当保健師山本在所日（10:00～11:30）				
7/25	金					18:00	居酒屋公民館
7/26	土						
7/27	日						
7/28	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
7/29	火	10:00	みつばちかふえ				
7/30	水						
7/31	木						

