

7月 城北ひろばだより

NO. 303

城北地区福祉ひろば事業推進協議会 TEL36-0168

梅雨が明けるといよいよ盛夏。これから来る暑い夏を乗り切るために、しっかり栄養と睡眠を摂り体力を蓄えましょう。季節にあった楽しい企画を用意しておりますので、ぜひひろばへ遊びにいらしてくださいね！

井戸端会議



3日(木) 13:30~

*参加費:100円

今月は「星からのエール」☆

語り部の樋口昌子さんによる東京大空襲のお話です。その後は、毎年恒例の七夕飾りを作ります。飾り物を作ったり、短冊に願い事を書いて飾りましょう！



次回予告 8月7日(木)

「尋美会(ひろみかい)さんによる日本舞踊と
信州大学の学生さんによるお琴の演奏」

レストラン「夢」



16日(水)11:50開店

城北のお母さんたちが

大鍋で朝から煮込んだカレーライス



☆大盛・普通盛・小盛 選べて一皿 300円

美味しいカレーライスを食べ、暑い夏も
乗り切りましょう！！

☆QRコードからのお申込みもできます→



ふれあい健康教室



23日(水)9:30~

今月の担当：新田町町会・北馬場町会

体操に 歌に レクリエーション...

今月の町会さんはどんなふれ健に

してくださるのでしょうか...お楽しみに😊

老若男女どなたでも是非ご参加ください！

別室で健康相談・物忘れ相談行っています。

来月の担当は、蟻ヶ崎北町会です。

モルック体験会 30日(水)10:00~【大会議室】

信州大学のモルックサークル「まつぼっくり」の学生さん
達と一緒にモルックを体験しませんか？モルックはフィン
ランド発祥のスポーツです。ルールは簡単で、老若男
女だれでも楽しめます☆

持ち物：飲み物 タオル 上履き

★申込締切日 23日(水)

サロン「花夢歌睦亭」



10日(木)10:00

昭和後期の歌謡曲をお送りします。

大物歌手のすばらしい歌声と一緒に堪能しましょう！

貴重な映像とともに楽しみください😊



きっさ「千客万来」



18日(金)10:30開店

*12:00までにお入りください。

飲物とスイーツのセット

150円

飲物のみ、スイーツのみ

80円



11:30から 北ふれあいのパン

ふれっ手のいなり寿司

の販売があります。

☆美味しいお味噌汁のサービスがありますよ！！

のびのびひろば 15日(火)10:00~

*参加費:100円

「木のおもちゃであそぼう」

ぬくもりある木のおもちゃを紹介していただきます。
定番のつみき・ブロックから、海外の珍しいおも
ちゃまで😊 みんなで遊んでみませんか？

*食生活改善推進員さんの

美味しい手づくりおやつもありますよ♪



持ち物：お子さんの飲み物

申込締切日：8日(火)

☆QRコードでお申込みください→



ちりめん講座 31日(木)13:00~【ひろば】

ちりめん布で「金魚」を一緒につくりませんか？

金魚の起源は中国です。「富」や「繁栄」の象徴として縁起物
とされています。可愛い金魚を作って私達も癒されましょう。

講師：松田 榮子さん

持ち物：裁縫道具 縫い糸(白・黒)

裁ちばさみ 割りばし二分の一本(丸い割りばし)

材料費：1000円

★申込締切日 10日(木)

伝言

★のびのび開放日 2日(水) 25日(金) 10:00~12:00

★おうちに要らない、布・タオル・毛糸が眠っていませんか？手づくりの会にご寄付ください！

＜ 7月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
1	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
2	水	のびのび開放日 10:00		
3	木	ストレッチ体操 10:00	ひまわり(視聴覚室)	
		井戸端会議 13:30 		
4	金	いきいき健康ひろば 9:00		
7	月		和なごみ / てんとうむし	北馬場町会
8	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
9	水		家庭料理「すずらん」	
10	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 		ハナミズキ
11	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓・棋友会(視聴覚室)
14	月		和なごみ / 彩の会	
15	火	のびのびひろば 10:00		健康麻雀倶楽部
		ベルの会(講義室) 13:00		
16	水	レストラン「夢」 11:50  		
17	木		ひまわり	丸の内病院健康教室
18	金	きっさ「千客万来」 10:30  		
(21)	月	祝日		
22	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
23	水	ふれあい健康教室 9:30 		銭太鼓「麗音」
24	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
25	金	のびのび開放日 10:00	なつめの会(講義室)	城北棋友会
(27)	日		田町町会	
28	月		和なごみ / 彩の会	
29	火	送迎ボランティア交流会 10:00		
30	水	モルック体験会 10:00		
31	木	ちりめん講座 13:00		

＜ 8月前半の予定＞



1	金	いきいき健康ひろば 9:00		泊まって遊ぼう①
		ベルの会 10:00(講義室)		
(2)	土		泊まって遊ぼう②	
4	月		和なごみ / てんとうむし	北馬場町会
5	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
6	水	のびのび開放日 10:00	すずらん 11:00～	町内公民館長会
		ひろば委員会 13:30		
7	木	ストレッチ体操 10:00	ひまわり(視聴覚室)	
		井戸端会議 13:30		

【出張ふれあい健康教室】
 25日(金) 白金町公民館



「北ふれあいホーム」パンの販売
 18日(金) 午前11:30
 23日(水) 午前11:30

【今月の カフェ すいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円

誰もが気楽に集まり、安心して過ごせる場です。どなたでもお越しください。

8日(火) 沢村公民館

22日(火) 白金町公民館

紙芝居 & サンバのリズムで
踊りましょう

衣料品出張販売
お似合いの素敵な洋服を

