

本郷ひろばだより

2025 年 7 月号

本郷福祉ひろば
浅間温泉 2-9-2
Tel. Fax 46-1168



開設 30 周年記念

ふれ健
ふれあい健康教室

コール・ヴォーチェ II

～男声合唱ミニコンサート～

7 月 23 日 (水) 9:30～



平成 23 年にスタートした 歌好き仲間 8 人組の男声合唱団グループ “コール・ヴォーチェ”、意味は、イタリア語から引用して「心の歌声」。それを目指して命名しました。コロナ禍を挟み 4 年程休止していましたが、もう一度合唱を楽しもうと 昨年 5 月に活動再開しました。

平均年齢 82.5 歳、団名に「II」を追加しメンバーの「心と体」両面の健康寿命増進を図るべく 月 2～3 回の練習に励んでいます。そして、改めて合唱の魅力にはまっています♪

＜送迎＞ 送迎を希望の方は、早めにご連絡を。 ＜当番＞ 稲倉町会です。町会長、民生委員さん

◆ 茶話会はありません。水分を 忘れずに

9 時集合をお願いします

新企画始まります！



健康講座



① **7 月 18 日 (金) 10:00** 腰痛予防で今の生活を維持しよう (相澤東病院)

② **7 月 30 日 (水) 10:00** エクオールと女性の健康 (大塚製薬)

セルフハンドケア 持ち物：ハンドタオル

※ 各回とも申込み不要です。興味がある回に、気軽に来てください

※ 今後の予定 (詳細については、その都度ご案内します)

③ 9 月 19 日 (金) 看護師による健康相談・自分の血管年齢を見てみよう (相澤東病院)

④ 11 月 21 日 (金) ひざ痛予防と転倒防止 (相澤東病院)

⑤ 1 月 16 日 (金) お薬なんでも講座 (ことり薬局)



ひろばランチ会



お待たせしました！ 今年度初めてのランチ会

ひろばボランティア「イチョウの会」ランチメンバーが、心を込めて作ります！

7 月 24 日 (木)

① **11:20～**

② **12:00～**

◆ 参加費：300 円 (デザート、飲み物付)

◆ 定 員：各回 24 名

◆ 申込み：時間を決めて申し込んでください



ひろばで
待ってます



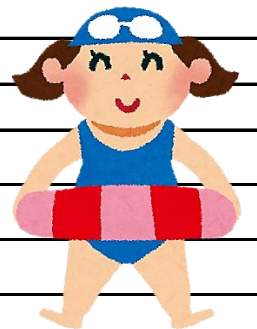
7月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前		午後	
1	火		10:00	つどいの親子と交流事業（要申込み）	1:30 ベルの会
2	水	9:00 朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30 おしゃべり場
3	木	9:00 朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30 ゆめクラフト
4	金	9:00 朝トレ	9:30	職員研修（ひろば留守になります）	
5	土				
6	日				
7	月	9:00 朝トレ	10:00	たつみ会	1:30 社交ダンス
8	火	9:00 朝トレ	10:00	編物教室・布美の会	1:30 太極拳
9	水	9:00 朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	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		8:20	白馬五竜高山植物園バスウォーキング（ひろば1日留守になります）	
12	土				1:30 碁遊会（碁）
13	日				
14	月	8:45 朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30 JTRCいきいきデータ転送
15	火	9:00 朝トレ	10:00	布美の会	1:30 ベルの会
16	水	9:00 朝トレ			
17	木	9:00 朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30 ゆめクラフト
18	金	9:00 朝トレ	10:00	健康講座「腰痛予防」	
19	土				
20	日				
21	月	海の日			
22	火	9:00 朝トレ	10:00	編物教室	1:30 太極拳
23	水		9:30	ふれ健「コール・ヴォーチェ」	P3～ ランチ準備会
24	木		11:20	ひろばランチ会（要申込み）	
25	金	9:00 朝トレ	10:00	ひろば音楽隊（合奏教室）	1:30 碁遊会（碁）
26	土				
27	日				
28	月	9:00 朝トレ			1:30 社交ダンス
29	火	9:00 朝トレ	11:00	職員研修（ひろば留守になります）	
30	水	9:00 朝トレ	10:00	健康講座「エクオールと女性の健康」	
31	水	9:00 朝トレ			

今月は午後にやります
お待ちしております！

時間が早くなっています



お仲間募集中です！

◆随時見学OK！ 問い合わせは「ひろば」まで

◆サークルによっては、参加費がかかります。

①りんどうの会（歌の会）

②たつみ会（習字教室）

③編物教室

④碁遊会（囲碁）

⑤布美の会（手芸）

⑥ベルの会（ハンドベル）

⑦ひろば音楽隊（合奏教室）