



ひろばだより



2025年	回覧
8月号	令和7年8月1日
	広報R7-4
	Tel.39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

真夏の暑さに体力を奪われてはいませんか？
 睡眠・食事のリズムを整えて、元気に夏を乗り越えましょう。
 今月もひろばを涼しくして皆様をお待ちしています！

8月のふれあい健康教室

クラフト講座『小物入れ』

色紙やデザインペーパーを使って小物入れを作りましょう。
 福祉ひろばの廊下にも飾ってありますので、事前に見てみたいという方はひろばへお越しください。

日時 8月20日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場所 福祉ひろば

定員 20名(予約制)

- ・お茶会あります。
- ・健康相談できます。
- ・ワンポイントアドバイスあります。



◆◆お当番◆◆ 北小松町会・薄町町会

※お当番さんは、午後12時45分集合です。

町会ふれあい健康教室

場所:各町会公民館
 時間:午前10時より

8月12日 荒町

8月26日 下金井

9月 5日 美里町

町会の方であればどなたでも参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。

※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います。

ひろばの日帰り旅行

工場見学とりんご狩りの旅



日時 10月3日(金) 午前7時30集合・8時出発

目的地 大町市・松川村 工場見学・りんご狩り他

参加費 4,500円(昼食・りんご狩り・交通費)

※送迎は民間バス利用。交通費補助あり

定員 18名

- ・行先は変更になる場合があります
- ・キャンセルはお控えください。キャンセル料がかかります。

申込み受付期間
 8月25日(月)午前9時～
 9月12日(金)まで

参加多数の場合抽選

※詳しくは福祉ひろばにお問い合わせください

にこにこキッズ 『おうちフォト』

お子さんの大切な瞬間をカメラに上手におさめましょう。

講師 上滝 彩香さん(助産師カメラマン)

日時 8月18日(月) 午前10時～11時30頃まで

場所 福祉ひろば 定員 10組

持ち物 スマートフォン

送迎ボランティア募集！

福祉ひろばの事業日に、参加者の送迎をしてくださるボランティアさんを募集しています。

詳しくは福祉ひろばまでご連絡ください。

担当:小笠原・濱田

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

8月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
4	月	絵手紙 9:30	
5	火	いきいき健康ひろば 9:30	マージャン・囲碁 13:00
6	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
7	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
8	金	さと健 9:30	女性のマージャン 13:30
11	月	山の日	
12	火	町会ふれ健(荒町) 墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
13	水	スポーツ吹き矢10:00	
14	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
15	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
18	月	にこにこキッズ10:00	
19	火	墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
20	水		ふれ健 13:30
21	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:30
22	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマージャン 13:30
25	月	手編みの会 9:30	
26	火	町会ふれ健(下金井)	マージャン・囲碁 13:00
27	水	スポーツ吹き矢10:00	
28	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
29	金		

ひろばの定期事業

どなたでもご参加ください

さと健(毎月第2金曜日)
信州大学 森川真悠子先生の
「暑さに強いカラダを作ろう！」



室内でできるストレッチと、TVでも話題の「インターバル速歩」を組み合わせた、誰でも簡単に取り組みやすい運動です。
話題のインターバル速歩を学びたい方ぜひどうぞ。運動後に牛乳を用意します。



日時 8月8日(金) 9:30～10:30頃
場所 公民館 大会議室
持ち物 運動靴(下履き)・飲物・タオル

ゆったり健康体操(毎月第4木曜日) 気功と太極拳

気功ってなに?太極拳ってどうやるの?
初めてでも大丈夫。体力づくりサポーターさんが教えてくださいます。
呼吸がととのい、ゆったりとした動きで筋肉もつきます。

日時 8月28日(木)9:30～12:00頃まで
場所 福祉ひろば
持ち物 飲物・タオル



9月前半の予定

2	火	いきいき健康ひろば
4	木	健康相談
5	金	美里町町会ふれ健
10	水	ふれ健
12	金	さと健