

夏特号

8月 四賀地区福祉ひろばだより

【上半期のご報告】～ 後半もお楽しみに！初参加の方 大歓迎 ～

ふれあい健康教室

- 4/8 大正琴・ハンドベルサークル発表会
× ハーモニカ演奏会
- 5/13 第二の人生を知る
～美味しい珈琲にかこまれて～
- 6/10 双葉保育園交流会
～マクドナルド交通安全教室～
- 7/8 フレイル健診・森永乳業腸活講座

ドナルド！
長野県へようこそ



ウォーキング

- 4/23 ひろば×体力づくりサポーター『ほそばら』
- 5/15 安曇野 水鏡ツアー
- 6/27 本格カレーの味わいと旧開智学校
- 7/11 池上百竹亭・山野草生花教室見学

てまり喫茶

- 4/17 赤飯まんじゅう
- 5/15 甘納豆入りマドレーヌ
- 6/19 パイナップルケーキ

おとこ倶楽部 ※今月は18日(月)ニュースポーツを行います

- 4/28 炊飯器で作る米粉ケーキ
- 5/26 災害時の食事 アルファ米、
お水からカップ麺
- 6/23 旬を味わう アスパラガス・新ごぼう



※ 8月は『ふれあい健康教室』『てまり喫茶』は ございません



その他 四賀地区の情報は
ハレホレ四賀 ◀ こちら



9/9 (火) ふれあい健康教室
四賀小学校3年生との交流会
警察犬の訓練見学

お申込み・お問合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

8月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和7年度

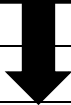
日	曜日	小幡	伴在	福祉ひろば			その他の会場			その他の予定
				午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	
1	金	○	○		膝にこにこクラブ					8:45 白馬五竜高山植物園
2	土			10:00 家族の会						
3	日									
4	月	○	○	9:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				10:00育児相談 (つどいのひろば)
5	火	○	○		碓の会					学童カレー会 13:30 民児協
6	水	○	○	9:00 エコクラフト	熟年体育大学		13:30 すずむし会			広島平和記念日 13:30DVD鑑賞会
7	木		○	9:30 手芸サークル	百歳体操		9:30 フラワーボトル			9:30 出前ふれ健 矢久公民館
8	金	○		9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
9	土									
10	日									
11	月									
12	火	○								
13	水	○	夏休							
14	木		○							
15	金	○	夏休							
16	土									
17	日									
18	月	○		9:00 百歳体操		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル		9:30 おとこ倶楽部【ニュースポーツ】	
19	火	夏休	○				13:30 碓の会			
20	水		○	子宮がん検診	子宮がん検診		9:00エコクラフト 13:00マーじゃん			
21	木	有休	○		百歳体操					
22	金	○		9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					9:30 出前ふれ健 保福寺町公民館
23	土			10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
24	日									
25	月	○	○	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				推進協研修会
26	火		○	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
27	水	○			すずむし会		13:00 健康マーじゃん			
28	木	○	○	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			9:30 出前ふれ健 金井公民館
29	金		○		膝にこにこクラブ					
30	土						10:00 スワンキャンベル			
31	日									

【百歳体操 体験会のご案内】

百歳体操は、毎週月曜日の9:00と木曜日の13:30の週2回行っている約40分程の百歳まで元気である為の体操です。カレンダーや手帳に書き込むのに百歳体操ってオシャレじゃないって思う方は、ご自分で愛称を付けたいと思います。

私なら『ゆふすげ』かな～上皇后 美智子様の歌集の題名なんですが、素敵でしょ。四賀図書館で借りられますよ

さて、百歳体操ですが、押しポイントを一つ！周りの人達とのお喋りタイムが無いのです。お喋りが苦手な方、一度見学がてら体験にお越しください。お待ちしております。



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
碓の会…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

9/1 ひろば開放日

9/6 認知症予防講座
～松本蟻ヶ崎高校書道部～

9/9 会田小3年交流会
～警察犬訓練見学～