

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば＜直通＞ Tel 33-0168
公民館 ＜代表＞ Tel 39-0701

R7. 8. 1 第396号

E-Mail yasuhara@fukushihiroba.com



ふれあい健康教室 8月19日(火)13:30～

体力づくりサポーターさん協力

「フレイル健診」

行きたいところに行ける身体をいつまでも！

① 握力 ② 5M 歩行 ③ パタカの測定をします

保健師に健康相談ができます



ひろばは指定暑熱避難施設です
涼しいひろばで、おしゃべりしたい
一緒に過ごしませんか？

ウォーキング 8月4日(月) ※10:00～

「まとめの会」



楽しい先生のストレッチの後は
美味しいカレーをいただきます

手芸の時間 8月7日(木) 9:30～

「リメイクの帽子的つづき」と「和柄ポーチ」

〈メガネ 針箱 布のある方〉

お茶カフェ「あさば野」

8月8日(金)11:00～オープンです

お菓子と
安原焙煎コーヒーで150円です

「介護相談は13時半～15時まで」
対応/中央北包括支援センター



リズムで脳のストレッチ♪8月18日(月)10:00～

男のストレッチ講座はお休みです

いきいき百歳体操は 毎週水曜 9:30～

8月は 6日・20日・27日

継続は
力なり

子育ての集い まちの駄菓子やさんがやってくる♪

8月 5日(火)10:30～「ちびっこ縁日」



ボール入れやサメ釣りゲームで遊ぼう！

小学生は万華鏡を作ります (先着10名)

※縁日のお菓子はアレルギー対応が
できませんのでご了承ください

ミュージックベル♪8月22日(金)※10:00～

体操 8月25日(月)※10:30～

～涼しい午前の開催になりました～

〈安原コーヒー講座のお知らせ〉

9月5日(金)9:30～

キリマンジェロとコロンビアを飲み比べます

定員10名 参加費700円 エプロン

お申込みは 電話33-0168まで

指導/天白琥珀会



「ひろばで小さな個展」

第4回は 版画展です

8月4日(月)から29(金)まで展示の予定です
どうぞお楽しみに

〈晩夏の白馬五竜高山植物園の風情を楽しむ〉 8月26日(火)8:20集合

ゴンドラとリフトで空中散歩を楽しみながら山頂へ アルプスが一望できる自然遊歩道をゆっくり歩きましょう
ウォーキングの後は、みんなで一緒に蕎麦御膳♪ 途中はくば道の駅も寄ります 少雨決行です

参加費 3600円 テレキャビン乗車代・入園料・食事(デザート付)代を含む ※地区内の方が優先になります

持ち物 水分・帽子・雨具・歩きやすい靴 ※定員20名(お申込みは電話 33-0168 まで)

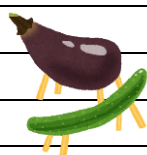
ひろば事業のお問合せは 33—0168 までお電話ください



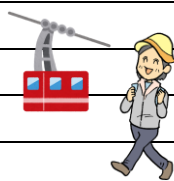
令和7年8月ひろば事業の予定



日	曜	午前10:00～	午後1:30～
1	金		わいわいモルック
2	土		
3	日		
4	月	10:00～ウォーキングまどめの会	※ 詩吟は中止です
5	火	10:30～子育ての集い「ちびっこ縁日」	
6	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌・13:15～歌声ひろば（視）
7	木	9:30～手芸の時間	カフェ準備
8	金	お茶カフェ「あさば野」 11:00オープンです	
9	土		
10	日		
11	月	祝日(山の日)	
12	火	ヨガ教室	
13	水	お盆	
14	木	お盆	
15	金	お盆	
16	土	お盆	
17	日		
18	月	リズムで脳のストレッチ♪	詩吟
19	火	ひろば企画会議	ふれあい健康教室「フレイル健診」
20	水	9:30～いきいき百歳体操	
21	木	大人のぬり絵	
22	金	ミュージックベル	安原井戸端・デジカメ百景
23	土		
24	日		
25	月	ヨガ教室・10:30～体操（視）	
26	火	8:20集合 白馬五竜高山植物園へ	
27	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操（視）	13:15～歌声ひろば
28	木	館内清掃日	
29	金		
30	土		
31	日		



行きたいところに
自分の脚で行ける身体を
目指して！
まずは今の筋力を
知ることから



9月初めの予定

1	月	9:30～ウォーキング	詩吟
2	火	10:30～おやこ体操	
3	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌
4	木	9:30～手芸の時間	
5	金	9:30～安原コーヒー講座	わいわいモルック



来月号から公民館広報誌「ぜんこうじみち」とひろば広報誌「ひろばだより安原」が合併版になります