



ひろばだより



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2025年	回覧
9月号	令和7年9月1日
	広報R7-4
	TEL39-1168

暑い夏もそろそろ終わりにしたいですね。9月のひろば事業も盛りだくさん。腸活セミナーに洋風喫茶etc. ひろばに出かけて楽しみましょう。今月もひろばを居心地よくして皆様をお待ちしています！

9月のふれあい健康教室 森永乳業(株)の腸活セミナー 「腸内フローラから健康に」

腸年齢チェックなどをとおして大腸に大切なビフィズス菌や腸活について学びます

日時 9月10日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場所 福祉ひろば

講師 森永乳業健幸サポート栄養士

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



◆◆お当番◆◆ 林町会・南小松町会
※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

9月 5日 美里町

9月24日 湯の原

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、ゲームで盛り上がりましょう。

お茶会のおしゃべりも楽しいですよ。



※役員さんの打合せは午前9時30分から

子育て支援事業 ベビーマッサージ

ハイハイ前くらいのお子さんと保護者の方が対象です。事前にお問い合わせください。(要予約) 終了後、講師、保健師を交えてお茶会を予定しています。

講師 丸山 有香 先生

日時 9月18日(木)
午前10時～11時30分頃まで

場所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・ベビーオイル
お子さんのお世話に必要な物

定員 8組程度

※ベビーオイルをお持ちでない方は、予約の際にお知らせください



喫茶「憩いの森」ひろばの洋風喫茶

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。美味しいケーキをご用意しています。

メニュー ほたかやさんのびっくりリシュークリーム
コーヒー又は紅茶

日時 9月17日(水)
午前10時～12時まで

場所 福祉ひろば
参加費 100円
50食限定

お当番 上金井・西荒町町会
※アレルギー対応は行っておりません



ひろばの日帰り旅行

「サントリー工場とりんご狩りの旅」

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・交通費を含む)
※送迎は民間バス利用。交通費補助あり

定員 18名 (申込多数の場合抽選)

9月12日(金)締切り。8/25から順次受け付けています。
・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る場合があります。



バザー商品募集！

11月2日(日)のバザーで販売する品物を集めています。

タオル・ギフト、日用品、米、やさいなど。新品、未使用品のみのお受付になります。

詳しくは別紙
回覧をご覧ください。



里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

9月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	月	絵手紙 9:30	
2	火	いきいき健康ひろば 9:30	マージャン・囲碁 13:00
3	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
4	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
5	金	出張ふれ健(美里町) スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
8	月	手編みの会 9:30	
9	火	墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
10	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
11	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
12	金	さと健 9:30	女性のマージャン 13:30
15	月	敬老の日	
16	火	墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
17	水	喫茶「憩いの森」10:00～12:00	
18	木	ベビーマッサージ てまり 9:30(公201)	歌って動こう会13:30
19	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
22	月	手編みの会 9:30	
23	火	秋分の日	
24	水	町会ふれ健(湯の原) スポーツ吹き矢10:00	
25	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
26	金	民謡をたずねて9:30	女性のマージャン 13:30
29	月		
30	火	健康相談フォロー日 9:30(10月代替日)	マージャン・囲碁 13:00

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)

室内でできるストレッチと、脳トレ。
健康づくりサポーターの皆さんと一緒に笑って、しゃべって、体を動かして楽しい時間を過ごしましょう。
運動もみんなと一緒に続けられるかも。

日 時 9月12日(金) 9:30～10:30頃

場 所 福祉ひろば 娯楽室

持ち物 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 9月25日(木)9:30～12:00頃まで

場 所 福祉ひろば

持ち物 飲物・タオル



10月前半の予定

2	木	健康相談
3	金	バス旅行
8	水	ふれあい健康教室(スマイル山雅)
10	金	さと健
15	水	町会ふれ健(西小松)

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。免許返納等でひろばに来られない方々の送迎をお願いします。

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