

9月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室



四賀小3年生との交流会 警察犬訓練見学（小雨決行）

*各自暑さ対策をお願い致します

血圧測定・健康相談・お茶会なし

日 時 9月9日（火） **公**
9:30～11:30
会 場 福祉ひろば
小学生発表終了後
ふるさと公園へ移動
申 込 不要
参 加 費 無料 *送迎あり

福祉健康部会

認知症とともに生きる

【第一部】 講演

江森 元春

けさ子

伝田 景光

【第二部】 書道パフォーマンス

松本蟻ヶ崎高校 書道部

日 時 9月6日（土）
14:00～15:30
会 場 ピナスホール
申込不要・参加費無料

* さつまいものマドレーヌ *

てまり会の皆さんの手作りスイーツ

日 時 9月18日（木）
13:30～15:00
会 場 福祉ひろば
申 込 不要（どなたでもどうぞ）
参加費 100円 お菓子+飲み物

ひろば喫茶てまり



その他 四賀地区の情報は
ハレホレ四賀 ← こちら

公…公民館共催 **生**…生活支援員共催

New



お出かけ支援 **公 生**

ランチとお買い物シリーズ①（全3回）
ファーストフード店に行ってみよう！

日 時 9月24日（水）
11:00出発～14:30支所着
集合場所 四賀支所玄関前
参 加 費 交通費無料 定員 9名
昼食・買い物代 実費

* ジャガイモのおやき・ 具だくさん味噌汁 *

食改さん
による

日 時 9月22日（月）
9:30～12:00（調理、試食会）
会 場 料理実習室 **今回のみ女性もどうぞ**
持 ち 物 エプロン・三角巾・マスク
会 費 無料（20名）
申込締切 9月18日（木）
（土日祝除く 9:00～17:00）

特 倶 楽 部
お と こ

日 時 9月1日（月） ひろば開放日
9:00～16:30（出入自由）
申 込 不要

熟年体育大学 いきいき健康ひろばデータ転送

日 時 9月11日（木）13:30
会 場 四賀体育館

お申込み・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

9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	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	月	9:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
2	火		肺がんCT検診 (準備)		13:30 硯の会			
3	水	肺がんCT検診			9:00エコクラフト 13:00健康マージャン			
4	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		9:30 フラワーボトル			
5	金		膝にこにこクラブ					
6	土							14:00ピナスホール 認知症講演会
7	日							
8	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				
9	火	9:30 ふれあい健康教室						9:30四賀小3交流会&警察犬 13:30 民児協
10	水	12:00 スワンキャンベル	すずむし会		13:00健康マージャン			
11	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学 (四賀体育館)			13:30 百歳体操		
12	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					13:30 出前ふれ健 藤池公民館
13	土							
14	日							
15	月							10:00 出前ふれ健 両瀬公民館
16	火		乳がん検診(準備)		13:30 硯の会			
17	水	乳がん検診	乳がん検診		9:00エコクラフト 13:00健康マージャン			
18	木		13:30 てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30 てまり会	
19	金		膝にこにこクラブ					
20	土	10:00 夢おはなしの会						
21	日							
22	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
23	火							
24	水	11:30 スワンキャンベル	すずむし会		13:00健康マージャン			11:00 お出掛け支援
25	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
26	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
27	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
28	日							
29	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
30	火	10:00 オレンジ会						

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
硯の会…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

10/6 ひろば開放日

10/9 出前ふれ健(七嵐)

お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111