



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
10月号	令和7年10月1日 広報R7-4 TEL39-1168

朝晩の気温が下がり、少しずつ秋の気配がしてまいりました。
皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。
今月も様々な事業をご用意し、充実した秋の過ごし方をご提案していきます。

【10月は「市民歩こう運動」の推進強化月間です。】

10月のふれあい健康教室



スマイル山雅



タオルマフラーやゴムボールを使って、楽しいストレッチ。
スポーツの秋！ぜひご参加ください。お茶会も楽しいですよ。

講 師 松本山雅(小林陽介氏)・CFM実行委員会の方

日 時 10月8日(水) 午後1時30分～3時30分

場 所 福祉ひろば娛樂室

保健師による健康相談やワンポイントアドバイスもあります。

◆お当番◆ 若里町・北小松

※お当番さんは12:45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

10月15日

西小松町会

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。
詳しくは回覧やチラシをご覧ください。
ご参加お待ちしております。

※役員さんは午前9時30分から打ち合わせを行います。

男の健康講座

おなじみ小林先生の男性限定講座です。
常連さんもお新規さんもおぜひご参加ください。
(要予約)

講 師 小林 美穂 先生

日 時 10月20日(月)

午後1時30分～

場 所 福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル



ひろば作品展

福祉ふれあいフェスティバル

○ひろば作品展

11月1日(土)・2日(日)
先着300名の方に記念品をお配りします。

○福祉ふれあいフェスティバル

11月2日(日)
第一部 午前9時30分～
物品販売・ゲームコーナー・飲み物無料配布 等
第二部 午後1時30分～
バイオリン演奏会

※詳しくはひろばだより10月臨時号をご覧ください。

お楽しみひろば 『干支人形づくり』

11月19日(水)午後1時30分より限定20名で行います。参加費は800円です。
ご希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください。

新事業

『市民歩こう運動』推進事業

ひろばのお散歩交流会

里山辺地区内をお散歩した後は、ひろばで楽しくお茶会をしましょう。新しいお友達もできるかも。

日 時 10月28日(火)

午前10時～12時頃まで

場 所 福祉ひろば玄関前集合

服 装 動きやすい服装に運動靴

持ち物 水分補給用の飲み物 タオル

*雨天中止(午前9時の天気で判断します)

*当日体調のすぐれない方は参加をお控えください。

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

10月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
2	木	健康相談 9:30  旅行 ひろばの日帰り旅行	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30 三施設交流事業14:30
3	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
6	月	絵手紙10:00	
7	火		マー جان・囲碁 13:00
8	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
9	木	折り紙9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
10	金	さと健(体育館) 9:30	女性のマー جان 13:30
13	月	スポーツの日	
14	火	墨の会 9:30	マー جان・囲碁 13:00
15	水	西小松町会ふれ健 10:00	
16	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:00
17	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
20	月		男の健康講座13:30
21	火	墨の会 9:30	マー جان・囲碁 13:00
22	水	スポーツ吹き矢10:00	
23	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
24	金	民謡をたずねて9:30	女性のマー جان 13:30
27	月	手編みの会 9:30	
28	火	ひろばの お散歩交流会10:00	マー جان・囲碁 13:00
29	水		
30	木	フェスティバル準備	
31	金	フェスティバル・作品展準備	

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)

今月のさと健は、森先生による健康講座です。
痛みのある場所に効く体操等相談もできますよ。
体育館に集合です。お間違えなく！

日 時 10月10日(金) 9:30～11:00頃

場 所 里山辺体育館

持ち物 飲物・タオル・運動靴



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。

ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 10月23日(木)9:30～12:00頃まで

場 所 福祉ひろば

持ち物 飲物・タオル



11月前半の予定

1	土	作品展
2	日	福祉ふれあいフェスティバル・作品展
4	火	いきいき健康ひろば
6	木	健康相談
12	水	ふれあい健康教室

三施設交流事業

赤津先生の健康体操

放課後児童クラブ・児童センターのお子さんとの交流事業です。運動のできる格好と履物でお越しください。

日 時 10月2日(木) 14:30～

場 所 里山辺公民館大会議室

定 員 20名 ※事前に申込みが必要です