

# 芳川ひろばだより 10月号



**ひ** 芳川地区福祉ひろば ☎57-0168

**み** 芳川地区みなみ福祉ひろば ☎86-1055

## ふれあい健康教室 申込不要！お気軽にご参加ください

**ひ** 10月22日(水) 9:30~  
 歯科衛生士さんと薬剤師さんによる  
**「フレイル予防講座」**  
 お口とお薬のお話です

**み** 10月 20日(月) 13:30~  
 ひまわりの会さん企画  
 頭(脳)と身体を使って脳活性化!  
**「ジャンケン&陣取りゲーム」**

**ひ** **おとなのぬり絵**  
 10月7日(火)、11月4日(火) 10:00~  
 題材はひろばで用意します。色鉛筆の貸し出しあり。  
 参加費:50円 人数把握のため申込みを。

**み** **みなみカフェ**  
 10月10日(金) 10:00~  
 今月はゆず茶の提供です。 参加費:100円  
 ゆず茶の香りと共におしゃべりしましょう。

**ひ** ひろばの**木曜日**は体操の日!  
 10時からはじまります

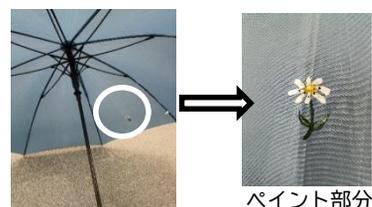
**太極拳** 10月 2日 講師:齊藤先生  
**ぴんころ** 10月 9日 講師:栗澤先生  
 やさしいヨガとウクレレで脳トレ

**おとなの空手** 10月23日 講師:野村先生  
**毎週午後 13:30~ エルダーたいむ**  
 イスに座ったままでもできる、映像をみながらの体操です

**み** **あんさんぶるコンサート**  
 10月16日(木) 10:00~ ※要申込  
 ~チェロとバイオリンのハーモニー~  
 お喜楽Boysさんの演奏です♪

**み** **手しごと会スペシャル**  
**オリジナル傘作り**  
 10月17日(金) 9:30~ **NEW**  
 傘の裏面に可愛い小さな絵をペイントして、  
 オリジナルの傘を作ります。  
 参加費:500円 定員:10名 ※要申込

**ひ** **ぽかぽかくらぶ** 0歳児対象  
 10月15日(水) 10:00~  
**「急病時の対応法」※要申込み**  
**Halloween工作作り**  
 10月15日(水) 13:00~16:30  
 詳しくは公式lineをチェック☆☆



ペイント部分

令和7年度 **芳川地区ひろばまつり** 合同  
 11月8日(土) 13:00~16:00  
 9日(日) 9:30~14:30

☆ひろば事業やサークルで作製した力作を展示!  
 ☆ラバダ-のにおい袋作りの体験もあります♪  
 ※数に限りがあります  
 ※場合によって時間制にさせていただきます  
 ☆公民館文化祭に合わせたクイズも! 豪華景品  
 がもらえちゃうかも!?

**み** **ぴんころひろば** ※要申込  
 10月23日(木) 13:30~  
 講師:阪上 晃子先生  
 ヒモで身体のバランスを整えましょう

**み** **みなみひろばからお知らせ**

- ★ニッタオル手編みのハンカチを編みませんか?
- ★LPレコードレコードをお持ちの方いませんか?
- ★スマホ・パソコン相談AIを使ってみませんか?
- ★郷土の歴史、量子コンピュータ、自然農法、山歩き  
 共に学びませんか?

興味のある方、アイデアのある方は、お気軽にご連絡下さい

## 10月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば TEL&Fax 57-0168	みなみ福祉ひろば TEL 86-1055	公民館 TEL 58-2034 Fax 85-1057
1	水	ふれあいウォーキング「白馬五竜」		
2	木	太極拳	エルダーたいむ	13:30~美芳町公民館 芳川シニア短期大学※、日本語教室
3	金	子ども服リユース会		美芳町ふれあい健康教室
4	土			芳川スポーツナイト
5	日			楽笑レクゲームの集い
6	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	あんさんぶる全館清掃の為休館 いきいき百歳体操
7	火	おとなのぬり絵	多肉植物立て直し会	あんさんぶる全館清掃の為休館
8	水			楽しいハワイアンフラ 健康体操ほかとれ※、芳川スポーツナイト
9	木	ぴんころ健康ひろば	エルダーたいむ	ゆったりほっこりヨガ 全館清掃、いきいき脳活サロン、日本語教室
10	金	ひよっこ体操	ハンドメイドたいむ	みなみカフェ10:00~
11	土			
12	日			
13	月	保健師在所、育児相談可		
14	火	スマホ相談たいむ	ハンドベル	いきひやくエルダー エルダーたいむ
15	水	ぼかぼかくらぶ	ぼかぼか開放日	
16	木	健康づくりサポーター	エルダーたいむ	あんさんぶるコンサート10:00~ 手しごと会スペシャル9:30~ 芳川シニア短期大学※、日本語教室
17	金			
18	土			芳川スポーツナイト
19	日			ひまわりさん企画 オリジナル傘作り <span style="color: red;">NEW</span>
20	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	ふれ健「ジャンケン&陣取りゲーム」13:30~ いきいき百歳体操
21	火	男厨会		いきひやくエルダー エルダーたいむ 公民館長杯野溝緑地マレットゴルフ大会
22	水	ふれ健「フレイル予防講座」		ぬり絵たいむ13:30~
23	木	おとなの空手	エルダーたいむ	ぴんころひろば13:30~ 日本語教室
24	金	ベビーマッサージ	ぼかぼか開放日	村井ふれあい健康教室
25	土	平田出張ふれ健		
26	日			13:30~村井駅西公民館
27	月		囲碁	シネマ(ひろばにお問い合わせください) プレ이스クールぼかぼか※、いきいき百歳体操
28	火		ハンドベル	いきひやくエルダー エルダーたいむ
29	水	シネマ(ひろばにお問い合わせください)		
30	木	村井駅ウォーキング	エルダーたいむ	日本語教室
31	金	ぼかぼか開放日		

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

## 11月前半の行事予定

1	土			芳川スポーツナイト	フリースペース開放
2	日				
3	月				
4	火	おとなのぬり絵		いきひやくエルダー エルダーたいむ	
5	水			楽しいハワイアンフラ	
6	木	太極拳	エルダーたいむ	おり紙たいむ ゆったりほっこりヨガ	
7	金	ひろばまつり準備		読書会 10:00~	
8	土	令和7年度 芳川地区ひろばまつり			令和7年度 芳川地区文化祭
9	日				