

10月 四賀地区福祉ひろばだより

【四賀義塾】

～リノベーションを知る～『温故知新』

暮らしを豊かにするヒント

もらいませんか

家の中での
転倒防止策
聞きたいな

講師 住友林業

血压測定・健康相談・お茶会あり

日 時 10月14日（火）
9：30～11：30

会 場 福祉ひろば

申 込 不要

参加費 無料 *送迎あり

主催 福祉健康部会・共催 福祉ひろば

ランチとお買い物シリーズ② お出かけ支援 回転寿司を体験してみよう

日 時 10月20日（月）
10：00～15：00

集合場所 四賀支所 玄関前

参加費 交通費無料

昼食代・買い物代 実費

定 員 9名 メグリーポイントも集めよう！

申込締切 10月16日（木） 共催 公・支

インターナショナルスクールオブ長野の 児童の皆さんと楽しいひと時を～

日 時 10月30日（木）9:30

会 場 福祉ひろば

参加費・申込 不要

協力 ひろばボランティア

夢おはなしの会



読み聞かせあり

ISN交流会

主催 包・支・保 ・ 共催 福祉ひろば

膝がかわれば身体も変わる講座

日時 10月30日（木）
14：30～

会場 福祉ひろば

参加費・申込 不要

講師 理学療法士

久保村 竜輔氏

日 時 10月23日（木）
14:00～15:30

会 場 福祉ひろば

参加費 不要

申込締切 10月17日（金）

共催 保・食改・栄養士

食改さんの『子どものおやつ』や
まこも茶など楽しみましょう！
三代でのご参加もお待ちしております

3回
シリーズ
1

初めての
福祉ひろば

りんご🍎ケーキ

てまり会の皆さんの手作りスイーツ

日 時 10月16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

*フライパン蒸ししゃぶ

*ナススティックから揚げ

*簡単ティラミス

倶
楽
部
お
と
こ

日 時 10月27日（月）
9:30～12:00(調理、試食会)

会 場 料理実習室

持 ち 物 エプロン・三角巾・マスク

会 費 700円以下

申込締切 10月23日（木）

（土日祝除く 9:00～17:00）

【表示】 公…公民館 包…北部地域包括支援センター 支…生活支援員 保…保健師

お申込み・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

10月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和7年度

		福祉ひろば			その他の会場			
日	曜日	午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	その他の予定
1	水	9:00 エコクラフト						
2	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		9:30 フラワーボトル	✿ 11月のご案内 ✿ 11/10 ひろば開放日 おとこ倶楽部(雲海) 11/11 ふれあい健康教室(浮世絵)		
3	金		膝にこにこクラブ					
4	土							
5	日							
6	月	9:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
7	火		硯の会					
8	水		すずむし会					
9	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					13:30出前ふれ健 七嵐町会
10	金		膝にこにこクラブ					
11	土	10:00 スワンキャンベル						
12	日		12:00 スワンキャンベル					
13	月							
14	火	9:30 ふれあい健康教室	絵手紙教室					ふれ健(住友林業講座) 13:30 民事児協
15	水	9:00エコクラフト	すずむし会					10:00出前ふれ健 本町町会
16	木		13:30 てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30 てまり会	
17	金		膝にこにこクラブ					
18	土							
19	日							13:30出前ふれ健 新町町会
20	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル			10:00 お出かけ支援 
21	火		硯の会					
22	水		すずむし会					
23	木	9:30 手芸サークル	14:00 ひろばお茶会			13:30 百歳体操	食改	
24	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					検診車(肺がん)
25	土	10:00 スワンキャンベル						
26	日							
27	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
28	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
29	水		すずむし会		9:00 エコクラフト			13:30出前ふれ健 岩井堂町会
30	木	9:30 ISN交流会	百歳体操 身体の講座(膝)		9:30 手芸サークル			
31	金		膝にこにこクラブ		13:00 いけばな池坊			

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



お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114