



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

11月号

令和7年11月1日

広報R7-4

Tel.39-1168

寒さ対策はお済みでしょうか。もうすぐやってくる信州の厳しい冬に備えましょう。
今月は大きな催しが開催されます。道路の横断などには気を付けて、暖かくしてお出かけくださいね。

11月のふれあい健康教室

劇団「さと」公演

ゆび人形劇

「うさぎ田さんちのおばあちゃんのお話」

日 時 11月12日(水)

13:30~15:30

場 所 福祉ひろば 娯楽室



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。美味しいお茶菓子を用意してお待ちします。

お茶会でのおしゃべりも楽しいですよ。

劇団「さと」:メンバーは来てのお楽しみ!

◆◆お当番◆◆ 美里町町会・小松町町会

※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

11月10日

若里町町会

11月21日

上金井町会

12月 8日

兎川寺町会

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。

ひろばのお散歩交流会

里山辺地区内をゆっくりペースでお散歩します。
お散歩のあと娯楽室でお茶会をしましょう。

日 時 11月25日(火)

10:00~12:00頃

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 水分補給用の飲物 タオル

雨天中止:午前9時の天気で判断します

※ 次回は12月15日(月)です。

お楽しみひろば

干支づくり

可愛い干支飾り「ふくふくうま」を作ります

日 時 11月19日(水)

13:30~15:00頃まで

参加費 1体 800円

定 員 10名程度

持ち物 裁縫セット

申 込 ☎ 39-1168

10月より申込を受け付けています。



ひろばの作品展

日 時 11月1日(土)

9:00~16:30



11月2日(日)

9:00~15:00

場 所 福祉ひろば

先着300人に記念品(ボールペン)を配布します。

福祉ふれあい
フェスティバル

開催日 11月2日(日)

【第一部】 バザー・物販

場 所 センター駐車場

時 間 9:30~11:00

【第二部】

ヴァイオリンコンサート

G線上のアリア・糸 etc

場 所 公民館大会議室

時 間 13:30~15:00

予 告 ふれ健クリスマス会申込

日 時 12月10日(水)

13:30~15:30

内 容 クリスマスコンサート

サンタのプレゼント

ケーキでお茶会



毎年人気のひろばのふれ健クリスマス会で
す。11月13日(木)9時より申込を受け付けま
す。先着25名とさせていただきます。

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

11月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	土	作品展 1日(土)9:30～2日(日)15:00	
2	日	福祉ふれあいフェスティバル 9:30～バザー・物品販売・ゲームコーナー 13:30～ヴァイオリン演奏会	
3	月	文化の日	
4	火	いきいき健康ひろば 9:30	マージャン・囲碁 13:00
5	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
6	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
7	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
10	月	若里町町会ふれ健10:00 手編みの会 9:30	
11	火	墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
12	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
13	木	折り紙9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
14	金	さと健(体育館) 9:30	女性のマージャン 13:30
17	月		
18	火	墨の会 9:30	マージャン・囲碁 13:00
19	水	スポーツ吹き矢10:00 (振り替え)	お楽しみひろば (千支づくり)13:30
20	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:00
21	金	上金井町会ふれ健10:00 スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30
24	月	勤労感謝の日振替休日	
25	火	ひろばの お散歩交流会10:00	マージャン・囲碁 13:00
26	水	役員研修 9:30	
27	木	ゆったり健康体操 (体育館) 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
28	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマージャン 13:30

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、体力づくりサポーターさんと一緒に体操とウォーキングです。
里山辺体育館の広い空間でのびのびと運動しましょう。

日時 11月14日(金) 9:30～11:00頃
場所 里山辺体育館
持ち物 飲物・タオル・上履き(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 11月27日(木)9:30～12:00頃まで
場所 福祉ひろば
持ち物 飲物・タオル



山辺放課後児童クラブ・山辺児童センター・福祉ひろばの交流会が10月2日に開催されました。34人の子どもと21人の大人がシニアフィットネストレーナーの赤津先生を交えて楽しい時間を過ごしました。

12月前半の予定

2	火	いきいき健康ひろば
3	水	健康相談フォロー日
4	木	健康相談
8	月	兎川寺町会ふれ健
10	水	ふれあい健康教室