

# 11月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室



## 【四賀義塾】

浮世絵を知る 講師 日本浮世絵博物館  
会田中学校3年生との交流会

日時 11月11日(火) 9:30~10:00(交流会)  
10:00~11:00(浮世絵)

会場 ピナスホール 11:00~11:30(お茶会)

申込 不要・参加費 無料

血压測定・健康相談・お茶会あり \*送迎あり



## ランチとお買い物シリーズ③ お出かけ支援



### 令和のカフェでカスタマイズ体験

カスタマイズとは…自分好みにアレンジすること

日時 11月21日(金)

10:00~14:00

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(抽選)

申込締切 11月17日(月)

共催

生活支援員  
公民館

## こつこつCa貯金・骨々貯金 講座

日時 11月17日(月)  
10:00~

骨の健康  
チェック  
できます

会場 福祉ひろば

参加費・申込 不要

講師 渡邊真弓氏

3回  
シリーズ  
2

主催 北部地域包括支援センター  
生活支援員・保健師(共催 福祉ひろば)

## 熟年体育大学

### いきいき健康ひろばデータ転送

日時 11月13日(木) 13:30~15:30

## \* バナナとレーズンのマドレーヌ \*

てまり会の皆さんの手作りスイーツ

日時 11月20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

## 今年こそ雲海 リベンジ!

日時 11月10日(月)  
早朝 6:00~7:00  
現地集合・解散 長峰山山頂



申込締切 11月5日(水)  
(平日 9:00~17:00)

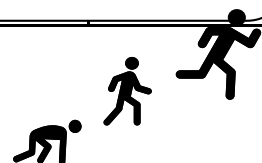
おとし  
倶楽部

# 11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  | 土  | 10:00 四賀家族の会                |                   |              | 10:00<br>スワンキャンベル             |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 2  | 日  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 3  | 月  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 4  | 火  |                             | 硯の会               |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 5  | 水  |                             | すずむし会             |              | 13:30<br>健康マーじゃん              |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 6  | 木  | 9:30 手芸サークル                 | 百歳体操              |              | 9:30<br>フラワーボトル               |                                                                                                                                  |              | 13:30出前ふれ健<br>(落水町会)                                                                                  |
| 7  | 金  |                             | 膝にこにこクラブ          |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 8  | 土  | 10:00<br>夢おはなしの会            |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 9  | 日  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 10 | 月  | 開放日 9:00 百歳体操<br>10:00短歌教室  |                   | 19:30<br>合唱団 |                               |                                                                                                                                  |              | 6:00<br>おとこ倶楽部(雲海)                                                                                    |
| 11 | 火  | 9:30<br>ふれあい健康教室            | 絵手紙教室             |              |                               |                                                                                                                                  |              | 【四賀義塾】浮世絵を知る<br>会田中3年生との交流会                                                                           |
| 12 | 水  |                             | すずむし会             |              | 13:30<br>健康マーじゃん              |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 13 | 木  | 9:30 手芸サークル                 | 熟年体育大学<br>(データ転送) |              |                               |                                                                                                                                  |              | 13:30出前ふれ健<br>(西宮町会)                                                                                  |
| 14 | 金  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 15 | 土  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              | 文化祭                                                                                                   |
| 16 | 日  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              | 文化祭                                                                                                   |
| 17 | 月  | 9:00 百歳体操<br>10:003ステップ健康講座 |                   | 19:30<br>合唱団 | 10:00<br>スマホサークル              |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 18 | 火  |                             |                   |              | 13:30 硯の会                     |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 19 | 水  | 胃がん検診                       |                   |              | 9:00エコラフト<br>13:30健康マーじゃん     |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 20 | 木  | 10:00<br>スワンキャンベル           | てまり喫茶             |              | 13:30<br>いけばな池坊               | 13:30<br>百歳体操                                                                                                                    | 8:30<br>てまり会 |                                                                                                       |
| 21 | 金  | 特定健診                        | 膝にこにこクラブ          |              |                               |                                                                                                                                  |              | 10:00<br>お出かけ支援  |
| 22 | 土  | 10:00<br>スワンキャンベル           |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 23 | 日  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 24 | 月  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 25 | 火  | 10:00 オレンジ会                 |                   |              | 13:30<br>絵手紙教室                |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 26 | 水  | 乳がん(超音波)検診                  |                   |              | 12:00スワンキャンベル<br>13:30健康マーじゃん | <div>12月のご案内</div> <div>12/9 ふれあい健康教室</div> <div>双葉保育園園児とのクリスマス会</div> <div>人形劇 (ポーポーパペットシアター)</div> <div>12/18 ひろば喫茶「てまり」</div> |              |                                                                                                       |
| 27 | 木  | 9:30 手芸サークル                 | 百歳体操              |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 28 | 金  | 9:30 太極拳                    |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 29 | 土  | 10:00 一の会                   |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |
| 30 | 日  |                             |                   |              |                               |                                                                                                                                  |              |                                                                                                       |

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