



寿台シルバーふれあい会食会



11月20日(木)

10時00分～

対象：寿台にお住まいの65歳以上の方

会場：寿台地区福祉ひろば

申込み締め切り 11月12日(水)

予約電話番号：57-1168

健康ウォーキング



4日(火) 9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

ひろば体操 18日(火) 9時～

元気いっぱいのお穂先生と
体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

みんなでラジオ体操



開催日時：4・11・25(火) 9時～

室内で開催しています。

ヨガ教室 21日(月) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。

ひろば喫茶



7日(金) 13時30分～

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

11月・12月のひろば工作講座
『クリスマスリース』

11月28日(金) 13時～

材料費 1000円 募集人数10人

見本はひろばにあります。

申込み締め切り 11月21日まで

『2026年干支の押し絵』

12月19日(金) 13時～

材料費 1,300円 募集人数10人

申込み締め切り 12月10日まで

寿台地区福祉ひろば 57-1168

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日開催

15時30分～16時30分

時間内ならいつ来てもOK!!

1回10分～15分くらいの動画を見ながら一緒に運動しましょう！
お仕事帰りや夕方の空いた時間に一緒に運動をしましょう。

※11月12日(水)は、お休みします。

ちょこっと
夕方体操

ハートたおる



14日(金) 13時～15時

乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。
道具はひろばで用意しています。

居酒屋よりましょ

21日 金曜日 18時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円 お飲み物お持ちください。

申込みは福祉ひろばへ 57-1168



『寿台エコプラザ』

今月のイベント案内

こどもハッピー食堂 11月22日(土) 10時30分～

刃物砥ぎ講座

11月 25日(火) 9時～ (申し込み 57-1168)

