寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉ひろば

公式ライン



寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

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。

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。

ひろば体操 18日(火) 9時~

元気いっぱいの美穂先生と 体を動かしましょう。

持ち物:水分・タオル

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)

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。

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~

募集人数10人 材料費 1000円 見本はひろばにあります。

申込み締め切り 11月21日まで

-トたおる

| 14日(金) | 3時~|5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。

『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 12月10日まで 申込み締め切り 寿台地区福祉ひろば 57-1168

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



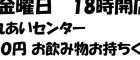
こどもハッピー食堂 11月22日(土)10時30分~

刃物砥ぎ講座

| 1|月 25日(火) 9時~ (申し込み 57-1168)









夕方体操