

福祉ひろばだより

11 月

令和 7 年 11 月 1 日
第 308 号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



～ふれあい健康教室～



11 月 5 日(水)9 時 30 分～

今月のふれ健は

「避難訓練」をします。



本郷消防署山辺出張所の方からいざという時の避難方法や火の取り扱いなど気を付けるポイントを教えていただきます。



《ひろば運動会》開催のお知らせ

日 時：11 月 28 日(金) 午前 9 時～

集合場所：入山辺地区福祉ひろば

集合時間：午前 9 時

内 容：爆弾ゲーム・輪投げなど

定 員：50 名

☆準備の都合がありますので参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

☆椅子に座って誰でもできるゲームです。
ご近所お誘い合ってご参加ください。お待ちしております。



ウォーキング講座日程表

日	時	集合時間	集合場所
4 日(火)		午後 1 時 30 分	福祉ひろば
11 日(火)		午後 1 時 30 分	入山辺公民館
18 日(火)		午後 1 時 30 分	福祉ひろば
25 日(火)		午後 1 時 30 分	入山辺公民館

※雨天中止です。

12 月 1 日(月)のウォーキングは、入山辺線(8 時 48 分ひろば発)を利用して街歩きをします。ひろばまでお申し込みください。
先着 7 名です。

～出張ふれあい健康教室はじまります～

町会名	実施日	時 間	実施場所
千手・駒越	6 日(木)	午後 1 時 30 分～	千手 公 民 館
大仏・一の海	17 日(月)	午後 1 時 30 分～	大 仏 公 民 館
北 入 中 部	21 日(金)	午後 1 時 30 分～	中 村 公 民 館

～市内めぐりの日の様子～



松本民芸館



あひる事件供養碑前



旧山辺学校八角塔にて



参加者の皆さん

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

11月の予定

日	曜日	午前	午後
4	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
5	水	◎ふれ健 9:30	
6	木	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
7	金	太極拳 9:30	
10	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
11	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
12	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
13	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
14	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
17	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
18	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
19	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
20	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
21	金	太極拳 9:30	元気にうた活 13:30
25	火	◎銭太鼓 9:30	◎ウォーキング
26	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
27	木	筆文字 9:30	運動会準備
28	金	◎ひろば運動会	

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

5日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「避難訓練」です。
保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

12日(水) 13時30分～

15時00分～

エルダーを使って健康体操をします。

セラバンド

14日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。
楽しみながら無理なく筋力アップができます。

おしゃべりサロン

20日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

25日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

オレンジカフェ「おらん家」

26日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

今月の「生き生き元気塾」は「ひろば運動会」のためお休みします。

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～

《未就園児と保護者の方のサークルです》

12日(水) 午前10時～「からだあそび」

(赤津章恵先生)

26日(水) 午前10時～「チェロコンサート」

(嘉納雅彦先生)

～おやつボランティアより～

20日(木) おしゃべりサロンのお菓子

「サツマイモのきんつば」を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

12月の予定

日	曜日	午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング	
2	火	ヨガ	囲碁
3	水	◎ふれ健	
4	木		健康麻雀
5	金	太極拳	
8	月	卓球	ヨガさくら会
9	火	民踊	囲碁/ウォーキング
10	水	ミニキッズ	◎エルダー
11	木	筆文字	元気にうた活
12	金	編み物	しめ縄準備
13	土	しめ縄づくり講習会	