

第三ひろばだより 11月号

令和7年11月1日 No.318

11月のふれあい健康教室

スマイル山雅健康教室

松本山雅スタッフによる『健康運動教室』を今年も開催します。
お気軽にご参加ください。



日時：11月19日(水) 13:30～

場所：第三地区公民館 大会議室

持ち物：動きやすい服装・タオル

山雅応援グッズ(タオルやTシャツなど)がある方はお持ちください。みんなで盛り上げましょう。

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

11月当番町会：四ツ谷東・東源池

ひろば
ウォーキング事業

戦国の名城・上田城と 北国街道の宿場町・海野宿を巡る

日時：12月1日(月) 8:30出発

定員：25名(第三地区の方優先)

参加費：2,000円(食事代・交通費含む)

内容：ガイドとともに上田城跡を見学し
昼食後、海野宿を巡ります。

申込期限：11月19日(水)

申込は第三地区福祉ひろばへ



上田市HP

誰もが気軽に集える場 みつばちかふえ(よろず相談)

日時：11月27日(木) 13:30～

場所：第三地区福祉ひろば



おひさまキッズ(子育て支援)

日時：11月6日(木) 10:00～

場所：第三地区福祉ひろば

『子どもの才能を伸ばすお母さん心理学2』

講師：進藤 浩子氏

毎回終了後、保健師による育児相談もできます
母子手帳をお持ちください。

次回12月4日(木)は

マザーズアンサンブルアップルさんの
「クリスマスコンサート」です。

(先着順親子25組 事前のお申込が必要)



ひろばクラフト事業 干支づくり

初心者にも簡単!木目込み飾りを作ります。

日時：12月10日(水) 13:30～

場所：第三地区福祉ひろば

定員：10名

参加費：500円

持ち物：なし

申込期限：11月28日(金)



©さくらほりきり

人生100年時代 知って備える! もしもの時のがん講座

詳しくは回覧を
ご覧ください。

日時：11月10日(月) 10:00～

場所：第三地区福祉ひろば

エルダー体操

日時：11月4日(火) 9:30～10:00

場所：第三地区福祉ひろば

次回は12月2日(火) 9:30～です



食生活改善推進協議会による第三地区調理講習 11月7日(金)、26日(水) 午前10:00～ 第三地区公民館料理実習室にて

《申込み・お問い合わせ》 第三地区福祉ひろば事業推進協議会 田中・黒岩 電話32-0168



《 11月の予定表 》



☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
		午前事業		午後事業			
11/1	土						
11/2	日						
11/3	月						
11/4	火	9:30	☆エルダー体操	13:30	☆つまみ細工講座		
11/5	水			13:30	民児協定例会		
11/6	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ 子どもの才能を伸ばすお母さん心理学2				
11/7	金	10:00	☆さわやか太極拳			10:00	第3回 第三地区調理講習
11/8	土						
11/9	日						
11/10	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）	10:00	もしもの時の がん講座
11/11	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部	9:30	まちなか 井戸めぐり講座
11/12	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送				
11/13	木			13:30	☆切り絵		
11/14	金			13:30	もえぎ会		
11/15	土					12:00	第三地区作品展
11/16	日					10:00	第三地区作品展
11/17	月			13:30	☆童謡唱歌を歌おう会		
11/18	火			13:30	☆絵手紙：干支の飾りを作る		
11/19	水	13:30	☆ふれあい健康教室（スマイル山雅健康教室） 場所：第三地区公民館 大会議室				
11/20	木	10:30	ねっこだっこ	13:30	写真同好会		
11/21	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
11/22	土						
11/23	日						
11/24	月						
11/25	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
11/26	水					10:00	第4回 第三地区調理講習
11/27	木		生活支援員 三澤在所日（9:30～16:00） 担当保健師 山本在所日（13:30～15:00）			13:30	みつばちかふえ
11/28	金					18:00	居酒屋公民館
11/29	土						
11/30	日						
12/1	月	8:30	☆上田城跡・海野宿ウォーキング				