

ひろばだより 369

令和7年12月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168

今年もあと1か月、年末年始に向けて何かと気忙しく感じられる時期です。時にはゆっくりお茶を飲みながらホッと一息する日を作りましょう。

ふれあい健康教室 12月4日(木)10:00～

ゲームで体を動かしましょう！

田川体操・健康相談もあります。

来年1月は、8日(木)です。



お手伝いは、
日赤奉仕団さん、
レクリエーションは、
体力づくりサポーターさんです。

たがわチャイルドひろば

12月18日(木)10:00～

「松本ママカペラ

クリスマスコンサート」

☆おやつ代 1家族 100円

☆申込不要



ひろば大掃除

12月12日(金)10:00～



年末恒例の大掃除です。いつも使っている
ひろばを皆でキレイにしましょう！

♡ご協力お願いいたします♡

ヘルシーテラス

12月5日(金)10:00～

「ウェーブリングでストレッチ！」

変形のウェーブリングで体をほぐしませんか。

講師 田中 花さん

持ち物 飲み物 タオル



田川地区健康福祉月間・明日の幸せ築くまち

「介護予防講座 part2」

12月9日(火) 10:00～

田川公民館 大会議室

「知っていますか？ 自分の血圧」

～血圧と生活習慣病～

松本協立病院 医師 上島 邦彦さん



みんなのひろば

12月12日(金)13:30～

田川小学校への雑巾を縫います。

ご協力をお願いします。

※持ち物:眼鏡 裁縫道具



田川いきいきサロン

12月23日(火)10:00～

田川公民館 大会議室

栄養講座

「いきいきが健康未来へつなぐ!!」

管理栄養士 水野 尚子さん



*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！12月4日(木)午前・18日(木)午前です。

12月



ひろばの活動紹介<クラフトの日>毎月第2・第4月曜日13:30～
紙を原料とした手芸用のクラフトバンドを編み、かご、バッグ、小物
入れなどを作っています。初めての方も作りやすい紙バンドです。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
1	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
2	火	民生児童委員定例会 9:30～			0840 ラジオ体操
3	水		健康体操	創作手まり教室	
4	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ 健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
5	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
8	月	◆スポーツボイス 10:00(公民館) ◆クラフトの日 13:30～			
9	火	◆介護予防講座 10:00(田川公民館)			0840 ラジオ体操
10	水		健康体操	雀の会	
11	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
12	金	◆ひろば大掃除 10:00～ ◆みんなのひろば13:30～			
15	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
16	火	渚町出前ふれ健 10:00～			0840 ラジオ体操
17	水		健康体操	紙の日	
18	木	◆たがわチャイルド 10:00～ 健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
19	金	◆絵てがみ 10:00～ ◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
22	月	◆らく～な体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
23	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
24	水		健康体操	雀の会	
25	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
26	金	いきいき健康ひろば 13:30～			
12/27(土)～1/4(日)年末年始休業(ひろばお休み)					
1/5	月			ふるさとの会	まゆ玉づくり
6	火	民生児童委員定例会 9:30～			
7	水		健康体操		
8	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ 健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
9	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
13	火				0840 ラジオ体操
14	水		健康体操	雀の会	

たがわチャイルドひろば

☆ 12月の予定は・・・

12月18日（木）
午前10時から



時間厳守
です！

「クリスマスコンサート」

松本ママカペラの皆さんの

素敵なコンサートです♪

★申込不要 ★持ち物 おやつ代100円（1家族）



今日のおやつレシピ「すいとん」(4人分)

<材料>

☆【A】（小麦粉 60g 水 20g）

☆具材（ちくわ 1本 油揚げ 1/2枚 大根・人参・長ネギなどの季節の野菜 適量）

☆かつお節 少々、水700cc ☆しょうゆ 大さじ1 塩 少々

<作り方>

- ① 沸騰した湯の中にかつお節を入れて、出汁をとる。
- ② 油揚げは熱湯を掛けて油抜きをし、小さく切る。
野菜は食べやすい大きさに切る。ちくわは小口切りにする。
- ③ ①の出汁で野菜を煮て、柔らかくなったら、ちくわと油揚げ、調味料を加える。
- ④ 小麦粉に分量の水を入れて箸で練る。沸騰した③にスプーンで

駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168