



寿台地区福祉協議会 《寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168》



雪の季節になりました。大切なお知らせです。

大雪（10センチ以上の積雪）や路面凍結の場合は皆さまの安全を考えて、
行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。**ふれあい健康教室**

小学生と交流会



『うた声ひろば』 伴奏丸山俊治さん



懐かしい歌をみんなで歌いましょう 保健師による健康相談も行います。

17日(水) 9時30分

健康ウォーキング

5日(金) 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、防寒具

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** 16日(火) 9時～元気いっぱいの美穂先生とみんなで
たのしく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：2・9・23(火) 9時～

室内で開催しています。

**ヨガ教室** 22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。

ひろばでエクササイズ 15時30分～月曜～金曜日(12月5日、26日はお休みします。)

1回10分～20分の動画を見ながらの運動を行っています

**ハートたおる**

12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。**ひろば喫茶**

日程変更になりました



4日(木) 13時30分～

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

12月のひろば工作講座**『2026年 干支の押絵』**

12月19日(金) 13時～

材料費 1,300円

申込み締め切りました。

寿台地区福祉ひろば 57-1168

**双葉会会員の皆さんへお知らせ**

お茶会 12月18日(木)13:30～

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

居酒屋よりましょ

20日 土曜日 17時(冬時間)

会場 ふれあいセンター 会費 1000円(日本酒飲み放題)

他のお飲み物は各自お持ちください。

申込みは福祉ひろばへ57-1168

『寿台エコプラザ』**こどもハッピー食堂**

12月27日(土)

今月のイベント案内

申し込みをお願いいたします。

刃物砥ぎ講座

12月 24日(水)

9時～ (申し込みはひろばへ 57-1168)

