

# 本郷ひろばだより

本郷福祉ひろば  
浅間温泉 2-9-2  
Tel. Fax 46-1168



2026 年 1 月号

イチョウのマーク

新年あけましておめでとうございます。福祉ひろばでは、今年も、朝トシ、ふれ健、ランチ会、健康講座 等々、地域の皆さんの心と体を元気にするお手伝いをする事業を実施していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



さあ一緒にシャンシャンシャン！  
こいつあ春から縁起がよいわえ！



1 月 28 日 (水) 9:30 ~



今年最初のふれ健は、お城の北、城北地区を拠点に活動中、<sup>れおん</sup>銭太鼓 麗音<sup>の</sup>皆さんによる楽しいパフォーマンスです。銭太鼓の体験もできます。一緒に楽しみましょう♪

※茶話会はありません。水分を 忘れずに持ってきてください。

＜送迎＞ 送迎を希望の方は早めに、ご連絡を。

＜当番＞ 浅間第2町会です。町会長・民生委員さん、9時集合でお願いいたします。



銭太鼓

## 二十四式太極拳

1月13日(火)・20日(火) 13:30~15:00

「楊名時二十四式健康太極拳」および 呼吸法である「八段錦」を、1からゆっくり丁寧に教えていただいています。初めての方でも安心！  
見学大歓迎！ ◆講師：小笠原 玲子 先生

◆参加費：100円、◆持ち物：水分  
※毎月 第2・4火曜日の午後 やってます



## 新春ひろばランチ会

1月21日(水) 11:20・12:00

メニューは、お楽しみに♪  
デザートがついて 300円  
申込みお待ちしております！



## おしゃべり場♪

1月9日(金) 9:40~11:30くらい

今年最初のご挨拶は「おしゃべり場」でって方もいるかしら！？

申込みは要りません！ 手ぶらで気楽にね！  
ギタリスト柳澤さんのBGMも人気の1つ。  
伴奏に乗せて、みんなで歌う「歌声喫茶」  
気分もステキ♪ シャベって、歌って  
フレイル予防！ ◆参加費：不要



## 健康講座⑤

1月16日(金) 10:00~

「お薬なんでも講座」

講師：岡野 功二郎 先生（ことり薬局）

健康講座最終会の今回のテーマは、

- ① 薬の飲み方 ② 薬の取り扱い
- ③ 新しい制度 ④ 災害時の備え

について、お話ししていただきます。

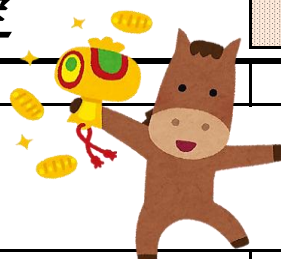
◆申込み不要



# 1月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会（習字教室）	1:30	社交ダンス
6	火	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	ベルの会
7	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
8	木	9:00	朝トレ			1:30	スマホサロン
9	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場（おしゃべりバー）	1:30	碁遊会
10	土						
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳 <small>P3:30～ 交流会準備</small>
14	水	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	音楽隊自主練
15	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
16	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座「お薬なんでも講座」		
17	土						
18	日						
19	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	JTRCいきいきデータ転送
20	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会 <small>P3:30～ ランチ準備会</small>
21	水			11:20	ひろばランチ会（要申込み）		
22	木	9:00	朝トレ				
23	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
24	土						
25	日						
26	月	8:45	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談	1:30	社交ダンス
27	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
28	水			9:30	ふれ健「銭太鼓 麗音」	2:00	サークル代表者会議
29	木	9:00	朝トレ				
30	金	9:00	朝トレ				
31	土						



ほとんどのひろば事業は、申込み不要です！

## のんびりエルダータイム

1月14日(水)10:00～

エルダーコンテンツを  
使って、明るく楽しく  
フレイル予防



## メンズ・エクササイズ

1月7日(水)10:00～

講師：松本寿行 先生  
男性だけの貯筋体操教室  
参加費：100円、水分持参



## 健康リンパケア

1月6日(火)10:00～

講師：犬飼理恵 先生  
椅子に座ってゆったり  
リンパケア。参加費：100円

