

1月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室

新春演奏会 邦楽三曲 (琴・三味線・尺八)

新春を彩る伝統芸能を皆さんで鑑賞しませんか。
閉じこもりがちな季節のお出かけの機会となれば幸いです。
尚、今年も甘酒の振る舞いがございます。お楽しみに♪

日時 1月7日(水)

13:30~13:40 (開会・体操)

13:45~14:30 (演奏会)

会場 四賀支所 ピナスホール

申込・参加費 不要

共催 包括・支援員・公民館

* 詳しくは裏面をご覧ください



ひろば喫茶 てまり

お抹茶の
ご用意もあります

* 新春 福まんじゅう *

てまり会の皆さんの手作りスイーツ

日時 1月15日(木)
13:30~15:00

会場 福祉ひろば

申込 不要

参加費 100円 お菓子+飲み物

身体を柔らかくする発酵 おとこ倶楽部
鍋とグルテンフリードーナツ

* 塩麴鶏白湯鍋・焼レモンドーナツ *

日時 1月26日(月)
9:30~12:00(調理、試食会)

会場 料理実習室

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

会費 700円以下

申込締切 1月15日(木)

(土日祝除く 9:00~17:00)

共催 支援員・公民館



その他 四賀地区の情報は

ハレホレ四賀 ← こちら

日時 1月5日(月) ひろば開放日

9:00~16:30 (出入自由)

申込 不要

お申込み・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111



四賀地区 ふれあい健康教室

新春 邦楽三曲

琴・尺八・三味線の演奏です！

令和8年1月7日(水)

13:30～15:00

ピナスホール

協力 FMまつもと



…… 曲目 ……

春の海
桜

千本桜

鬼滅の刃

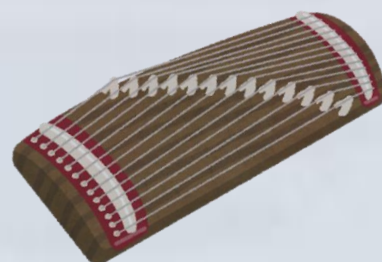
などを予定しています

13:15～ 開場

13:30～ 体操
(体力づくりサポーター)

13:45～ 開演

15:00 終了予定



申込は不要、どなたでも参加できます！

(送迎ボランティアが必要の方は福祉ひろばまでご連絡ください)

お申込み・お問い合わせ：四賀地区福祉ひろば TEL64-3114



令和7年 四賀地区福祉ひろば事業報告

ふれあい健康教室

老若男女に向けた催しとして、子ども達との交流会や「知る」をテーマにした【四賀義塾】で様々な分野から講師をお迎えしました

- ・自家焙煎珈琲店『岳』オーナー
定年後を見据え、教師からカフェオーナーへ
- ・警察犬訓練見学（四賀小1・ISNの児童）
- ・古民家リノベーションの世界『住友林業』
- ・浮世絵の世界『日本浮世絵博物館』（会田中3年）
- ・人形劇『三つのねがい』（双葉保育園園児）等々

ご参加ありがとうございました。
本年もよろしく願いいたします。

New

保健師が繋ぐ縁

普段『つどいの広場』に参加している赤ちゃん達をお招きしました。栄養士考案レシピ(離乳食アレンジ)を基に食改が調理。また、生活支援員や包括の協力もあり、初めてのひろば茶会が開催できました。若いママ達の貴重な交流機会となり、大変喜んでいただけました。

ひろば茶会

【事業の様子】



学童交流会



警察犬訓練見学



白馬五竜



おとこ倶楽部



会田中交流会



ひろば喫茶てまり



ひろば茶会 赤ちゃん



サークル交流会
大掃除



最新回転寿司体験



交通安全教室



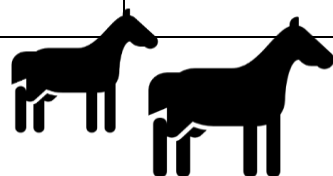
1月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和7年度



福祉ひろば				その他の会場				
日	曜日	午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	その他の予定
1	木	福祉ひろば 12月27日～1月4日 おやすみです			あけましておめでとうございます 日々の暮らしの中で 笑いあふれ心あたたまり 心身共に健康でありますように 1月5日 筆ペンで書初め(開放日) 1月7日 ふれあい健康教室【邦楽三曲】			
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	開放日 9:00 百歳体操						
6	火							
7	水	9:00 エコクラフト						13:30 ピナス ふれあい健康教室
8	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学		13:30百歳体操			
9	金	9:30 太極拳	膝にこにこクラブ					
10	土	10:00 スワンキャンベル					10:00 四賀地区家族の会	
11	日							
12	月							
13	火		絵手紙教室					
14	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
15	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30てまり会	
16	金		膝にこにこクラブ					
17	土							
18	日							
19	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル			
20	火		碓の会					
21	水	9:00 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			
22	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
23	金	9:30 太極拳	膝にこにこクラブ		10:00 一の会			
24	土	10:00 スワンキャンベル						
25	日	10:00 オレンジカフェすいとピー						
26	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			おとこ倶楽部	
27	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
28	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
29	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
30	金		膝にこにこクラブ		13:30 いけばな池坊			
31	土							

熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送
一の会…信州大学の先生によるストレッチ・加圧筋トレ
オレンジ会…認知症予防の集い・オレンジカフェ
おとこ倶楽部…男性だけの料理教室・スポーツ等
碓の会…書道教室

すずむし会…大正琴
膝にこにこクラブ…膝腰強化の体操
スワンキャンベル…ハンドベル
百歳体操…重りを使った筋力運動



お申込み・見学・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114