

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リスイーツ

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



その他 四賀地区の情報は
ハレホレ四賀 ← こちら

身体を柔らかくする発酵 おとこ俱楽部
鍋とグルテンフリードーナツ

* 塩麹鶏白湯鍋・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

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
(体力づくりセンター)

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。
本年もよろしくお願ひいたします。

New

保健師が繋ぐ縁

ひろば茶会

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。



【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



最新回転寿司体験



ひろば喫茶てまり



ひろば茶会 赤ちゃんと

サークル交流会
大掃除



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

日	曜日	福祉ひろば			その他の会場			その他の予定
		午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイ	料理実習室	
1	木							
2	金	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			
3	土							
4	日							
5	月	開放日 9:00 百歳体操		→	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】			
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		覗の会					
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ぴー						
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

覗の会…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

