

## ひろばだより 370

令和8年1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

あけましておめでとうございます。令和8年の干支「丙午」は、「情熱と行動力で突き進む年」といわれています。手綱を締めて、目標に向かって進みましょう。今年もよろしくお願いいたします。

### ふれあい健康教室 1月8日(木)10:00～

「新春！開運縁日🍀」

皆で福を呼びましょう。

田川体操・健康相談もあります。

次回は、2月5日(木)です。



お手伝いは、ボランティア部さん、レクリエーションは、日赤奉仕団さんです。

### スポーツボイス

1月19日(月)10:00～ 田川公民館

エルダーシステムを使って、軽く声を出しながら体を動かします。肩こり・腰痛・頭痛の解消、免疫力アップなど全身が鍛えられます。

寝正月だった、食べすぎた…

身に覚えのある皆さん、お待ちしています。

動きやすい服装で、タオルと水分を持参してください。

申込不要です。



### ヘルシーテラス

1月9日(金)10:00～

先月に続き、田中花先生にウェーブリングを使ったストレッチヨガを教えてください。

気持ちよ～く全身を伸ばしましょう。

申込不要。持ち物：水分、バスタオル

### ひろば喫茶

ボランティア部

1月23日(金) 10:00～

「カードゲーム」

トランプや花札などで、楽しめます。子供の頃遊んだ、懐かしいゲームもあるかな？

コーヒーor紅茶+お菓子で100円

### たがわチャイルドひろば

1月15日(木)10:00～

おやこ工作

何ができるかお楽しみに😊

☆申込不要！

☆おやつ代 1家族100円



### 田川いきいきサロン

1月27日(火)10:00～ 田川公民館

新春「津軽三味線」演奏

素敵な演奏からパワーをもらい、

今年も元気にすごしましょう。

演奏は「ふぞろいの林檎たち」

の皆さんです。



\*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！1月8日(木)午前・15日(木)午前です。

# 1月



ひろばの活動紹介<紙の日>毎月第3水曜日 13:30～。折り紙で、季節に合わせた花束や壁掛けなどを作ります。大きな合同作品を作ることも！考えながら指先を動かす事で脳トレにもなります。申込不要、ぜひご参加ください。

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	
1/5	月			ふるさとの会	
6	火				
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～ ひろばまつり代表者会議 13:30～			
12	月	成人の日 ひろばお休み			
13	火				0840 ラジオ体操
14	水		健康体操	雀の会	
15	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
16	金		歩こう会		
19	月	◆スポーツボイス 10:00～		ふるさとの会	
20	火				0840 ラジオ体操
21	水		健康体操	創作手まり教室	
22	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
23	金	◆ひろば喫茶 10:00～ いきいき健康ひろば13:30～ 田川児童センター交流会 15:20～			
26	月	◆らく～な体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
27	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
28	水		健康体操	雀の会	
29	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
30	金		歩こう会		
2/2	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
3	火				0840 ラジオ体操
4	水		健康体操	創作手まり教室	
5	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

## 第30回ひろばまつり 2月20日(金)

1年間の活動発表、交流の場です。

楽しい一日になるよう準備中。お楽しみに！

# たがわチャイルドひろば

☆ 1月の予定は . . .

**1月15日（木）午前10時から**

**「おやこ工作」**

時間厳守です！

なにができるかな？お楽しみに☆

★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「クリスマス！彩りミニパフェ」（6人分）**

<材料>

- スポンジケーキ（市販）…100g
- イチゴ・葡萄・バナナ等お好みのフルーツ
- 生クリーム…適量
- クッキー・チョコなどお好みのトッピング

<作り方>

- ① スポンジケーキを1cm角に切る。
- ② フルーツを小さめに切る。
- ③ カップにスポンジケーキ・フルーツを入れる。
- ④ 生クリーム・トッピングで飾り付け、完成！



カステラやホットケーキ、  
食パンでもおいしいよ



**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