

1  
月  
号

# 寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

寿台地区福祉ひろば

公式ライン



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします



寿台地区福祉協議会一同

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。

## 健康ウォーキング

7日（水）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、帽子

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 20日（火）9時～

元気いっぱいの美穂先生と  
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：6・13・27（火）9時～

室内で開催しています。



## ヨガ教室 26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～16時頃 まで 月曜～金曜日

1回10分～20分の動画を見ながらの運動を行っています。

居酒屋よりましよ  
今月はおやすみです。

ひろば手芸工作講座

## ひな飾り シールはい絵

シールを指定の場所に貼るだけで華やかな絵が出来上がります。

材料費 700円 1月23日（金）13時～

募集人数15名

持ち物 水分 申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168



予告

包括ケア『後悔しないシニアの片付け』

2月16日（月）10時30分～

専門家の先生を招いての講座です。



ひろば職員しませんか？

勤務時間

8時30分～17時15分

詳しくはお問い合わせください。  
寿台地区福祉ひろば。

『寿台エコプラザ』

## 今月のイベント案内

テラコヤ！

1月 6日（火）10時～（お問合せ 寿台公民館 58-6561）

こどもハッピー食堂

1月 24日（土）（申し込み制です）

刃物砥ぎ講座

1月 29日（木）9時～（申し込み 57-1168）