

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ひいたします



寿台地区福祉協議会一同

1月号

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。



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。



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



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。

居酒屋よりましょ
今月はおやすみです。

ひろば手芸工作講座

ひな飾り シールはり絵



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)