



ひろばだより



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2026年

回覧

2月号

令和8年2月1日

広報R7-4

TEL39-1168

厳しい寒さが続きますが、体調は万全ですか？

感染症対策や規則正しい生活を心掛けて健康にすごしましょう。

今月もひろばを暖かくして皆さんをお待ちしています！

2月のふれあい健康教室

◇◆◇『ポリ袋クッキング』◇◆◇

ポリ袋を使って簡単なおやつを作しましょう。

講 師 『寄りましょ』の皆さん

日 時 2月18日(水)

午後1時30分～午後3時30分頃

場 所 福祉ひろば

○保健師による健康相談やワンポイントアドバイスもあります。

○2月11日が祝日のため、今月は第3水曜日に行います。



◇今月のお当番◇

若里町町会

荒町町会

お当番さんは

12:45集合です

喫茶『憩いの森』◇◆◇ひろばの洋食屋さん◇◆◇

100円持ってひろばに集合！どなたでもどうぞ。

調理ボランティアさんが協力してくれます。

日 時 2月16日(月) 午前11時～午後1時

場 所 福祉ひろば

参加費 100円

※先着70食限定（なくなり次第終了です。ご了承ください。）

メニュー

- ・クリームシチュー
- ・パン2個
- ・デザート
- ・飲み物



◇◆◇福祉ひろばの定期事業◇◆◇

さと健(毎月第2金曜日)

体力づくりサポーターさんと、楽しく身体を動かしましょう。

日 時 2月13日(金) 午前9時30分～

場 所 福祉ひろば娛樂室

持ち物 飲物・タオル

ゆったり健康体操

(毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんが気功や太極拳を取り入れた体操を教えてください。
ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 2月26日(木) 午前9時30分～

場 所 福祉ひろば娛樂室

持ち物 飲物・タオル

※お散歩交流会はお休みです。次回3月16日(月)午前10時30分～

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

2月の予定 ※裏面は24時間表記です。

日	曜日	午前	午後
2	月	絵手紙 10:00	
3	火	いきいき健康ひろば 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00
4	水	健康相談フォロー 9:30	ヨガサークル 14:00
5	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
6	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
9	月	手編みの会 9:30	
10	火	墨の会 10:00	マーじゃん・囲碁 13:00
11	水	建国記念の日	
12	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
13	金	さと健 9:30	女性のマーじゃん 13:30
16	月	喫茶『憩いの森』 11:00～13:00	
17	火	墨の会 10:00	マーじゃん・囲碁 13:00
18	水		ふれあい健康教室 13:30
19	木	てまりサークル 9:30	歌って動こう会 13:00
20	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
23	月	天皇誕生日	
24	火		マーじゃん・囲碁 13:00
25	水	スポーツ吹き矢 10:00	
26	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
27	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマーじゃん 13:30

◆◆◆3月前半の予定◆◆◆

3日(火) いきいき健康ひろば
 5日(木) 健康相談
 11日(水) ふれあい健康教室『サークル発表会』
 13日(金) さと健