



2026 年 2 月号

**ふれ健**  
ふれあい健康教室

## いざという時のための 応急手当講習会 「心肺蘇生法と AED の使い方」

**2 月 25 日 (水) 9:30~**



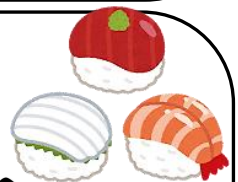
知ってるようで意外と知らない「応急手当の方法」、年に 1 回は復習してみませんか。  
本郷消防署の職員さんから教えてもらいます。AED の体験もやりますよ！

※水分を 忘れずにお持ちください。

＜送迎＞ 送迎を希望の方は早めに、ご連絡を。

＜当番＞ 浅間 3 町会です。町会長、民生委員さん 9 時集合でお願いします。

## 春の手まり寿司を作って食べよう！



**2 月 20 日 (金) 9:30 本郷公民館 調理室 集合**

冷蔵庫にいつもあるような食材を使って、手軽な手まり寿司を作ってみませんか。  
ひろばのランチボランティアに教えてもらって、みんなで食べましょう♪

◆参加費：500 円（材料費、事前にひろばまでお持ちください）

◆定 員：12 人

◆持ち物：サランラップ 1 本（22cm の物）、エフロン、三角巾

◆申込み：2 月 6 日 (金) 9 時~ ひろばまで 46-1168



お知らせ

### チャレンジ事業、あなたはどのくらい参加できましたか？

昨年 4 月から挑戦してきた「チャレンジ」、いよいよ今月末で集計します。

ひろば事業に 6 回以上、又は朝トレ 100 回以上参加の方、修了式にご招待します。

後少しで達成の方が大勢います。まだ間に合います。詳細はひろばまで！



## ひろばランチ会

**2 月 18 日 (水) ① 11:20 ② 12:10**



暖かいひろばで、一緒にランチしませんか！

お 1 人でも、お友達と一緒にでも♪ スタッフがお待ちしています！

◆メニューはお楽しみに（デザート・飲み物 付）300 円

◆希望の時間を申し込んでください 46-1168



## 2月の行事予定



は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	日						
2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
3	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
5	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
6	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場 (おしゃべりバー)		
7	土						
8	日						
9	月	8:45	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談	1:00	のぼら保育園との交流会
10	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
11	水	建国記念日					
12	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
13	金	9:00	朝トレ			1:30	碁遊会
14	土						
15	日						
16	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	JTRCいきいきデータ転送
17	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
18	水						
19	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
20	金						
21	土						
22	日	天皇誕生日					
23	月	振替休日					
24	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
25	水						
26	木	9:00	朝トレ				
27	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊 (合奏教室)	1:30	碁遊会
28	土						

### 3月前半の予定

2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
3	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
5	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
6	金						

## サークル紹介

### 囲碁サークル 碁遊会

♥お仲間募集しています。  
一緒にやりませんか！

**2月13日(金)・27日(金) 午後1:30～ (毎月第2・4金曜日)**

仲間同士で切磋琢磨しながら月2回 楽しんでいます。もちろん女性も活躍中！

