

2月 四賀地区福祉ひろばだより

ひろば喫茶「てまり」

てまり会の皆さんによる手作りスイーツ

* コーヒーマーブルパウンドケーキ *

デマンドバスを使って
お出掛けしてください ♪
穂高の名水を使った
コーヒーをお淹れします

コーヒー好きさん集まれ～



日 時：2月19日（木）

13:30~15:00

場 所：福祉ひろば

申 込：不要

参加費：100円 飲み物付

New

ひろば開放日

申込不要

2月2日（月）10:00~16:30

（12:00~13:00休憩）

【なんでも好きな事をする1日】

お好きな時間にいらして下さい

- 例えれば：
- ・筆ペンで文字を書く
- ・硬筆練習
- ・ヒンメリ作り
- ・お茶を飲んでのんびり
- ・本を読む
- ・編み物をする

暖かいひろばをご利用ください

四賀地区健康相談・育児相談

日時 2月2日（月）
10:00~11:30

場所 四賀支所2階 つどいの広場



その他 四賀地区の情報は

← こちら

ハレホレ四賀

熟年体育大学

NHKで紹介されました

いきいき健康ひろばコース

インターバル速歩トレーニングデータ転送

信州大学で開発された
科学的根拠に基づく運動処方で
体力の向上と共に生活習慣病
リスク改善にも効果があります

日 時 2月12日（木）13:30~

場 所 福祉ひろば

おとこ俱楽部

* ボロネーゼ（パスタ）

* チャパティーサラダ

日 時 2月24日（火）

9:30~12:00（調理、試食会）

場 所 料理実習室

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

会 費 700円以下

申込締切 2月19日（木）

（土日祝除く 9:00~17:00）

お申込み・お問合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

2月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和7年度



日	曜日	福祉ひろば			その他の会場			その他の予定
		午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	
1	日							
2	月	10:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
3	火		硯の会					
4	水	9:00 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			
5	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					13:30 出前ふれ健 (井刈町会)
6	金		膝にこにこクラブ					
7	土	10:00 四賀家族の会						
8	日							
9	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				
10	火		12:00 スワンキャンベル		13:30 絵手紙教室			
11	水							
12	木	9:00 百歳体操	熟年体育大学		9:30 手芸サークル			
13	金	9:30 太極拳	膝にこにこクラブ					
14	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
15	日							
16	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団	10:00 スマホサークル			
17	火		硯の会					
18	水	9:00 エコクラフト	すずむし会		13:30 健康マージャン			
19	木		てまり喫茶		13:30 いけばな池坊	13:30 百歳体操	8:30 てまり会	
20	金							
21	土	10:00 スワンキャンベル			10:00 夢おはなしの会			
22	日							
23	月							
24	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室				9:30おとこ倶楽部	
25	水	9:30 体力づくりセンター	すずむし会		13:30 健康マージャン			
26	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
27	金	9:30 太極拳	膝にこにこクラブ					
28	土							

熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送

一の会…信州大学の先生によるストレッチ・加圧筋トレ

オレンジ会…認知症予防の集い・オレンジカフェ

おとこ倶楽部…男性だけの料理教室・スポーツ等

硯の会…書道教室

すずむし会…大正琴

膝にこにこクラブ…膝腰強化の体操

スワンキャンベル…ハンドベル

百歳体操…重りを使った筋力運動

