

## 福祉ひろばだより

2月号

寿地区福祉ひろば TEL 57-9168



どの講座も人数把握のためお申し込みが必要です。

## みんなのひろば



ひろばまで遠く、参加しにくい方のために、年2回、竹淵公民館をお借りして開催しています。近隣町会の皆さまも、振るってご参加ください。南東部包括支援センター職員、地区生活支援員からの大切なお話もあります。

日時：2月18日(水) AM10:00～11:30

内容：「安曇野瓜太郎コンサート」

やさしい歌声と楽しいお話！健康トークも魅力！

会場：竹淵公民館

参加費：無料(人数把握のため、申し込みください)

★飲み物を持参ください。

★竹淵公民館まで遠い方のために送迎サービス有ります。

(登録制のため、早めの申し込みをお願いします)

★車の乗り合わせ、のる～と利用にご協力ください。

★保健師による血圧測定 9:30～10:00



★11:30～12:00頃まで竹淵公民館  
駐車場にてお買い物できます。  
パンやおやき、お弁当等もあります。  
ご近所の方もご利用ください。



## 福祉の映画鑑賞会



心で見て、聴いて、感じる映画会です。鑑賞後  
コーヒーをいただきながらおしゃべりしましょう！

○「お終活」シリーズ第2弾

「お終活 再春！人生ラブソディ」

日時：2月20日(金) PM1:30～4:00

“笑って、泣いて、役に立つ”ゴキゲン・ムービー

金婚式を迎えた熟年夫婦が主人公 シニア世代の

「再春」と人生の「終活」をコメディタッチで描く

参加費：100円 申し込み必要

協力：地区生活支援員、ひろばサポーター

## みんなと共にスマイルカフェ



おしゃべりしたい方、気晴らししたい方等々  
コーヒーやお茶をいただきながら、ゆっくり  
みんなと楽しい時間を過ごしましょう！

日時：2月27日(金) AM10:00～11:30

内容：コーヒータイムの前に

懐かしい歌や軽い体操でリフレッシュ！

参加費：無料 申し込み必要

協力：南東部地域包括支援センター・保健師・生活支援員

## 「男性の体操教室」体験会

何か始めたいな！激しい運動は苦手！と思っている  
皆さまにぴったりの体操です。男性だけの会なので  
気兼ねなくご参加いただけます。お申込ください。

日時：3月5日(木) AM10:00～11:10

内容：日々の生活が楽になる体操

ストレッチやバランストレーニング等

講師：荒井真理先生(健康運動指導士)

参加費：体験の方は無料

持ち物：飲み物、汗拭きタオル



## お近くの公民館に出前しま～す！

福祉ひろばまで遠く参加しにくい方のために  
ひろば事業を各町会の公民館に出前します。

詳しくは、町会の回覧をご覧ください、申し込み  
をお願いします。福祉ひろば ☎57-9168

○下瀬黒町会 2月6日(金)PM2:00～

峰ちはる歌謡ショー



# 地区福祉ひろば 2月 行事予定

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》  
寿地区福祉ひろば  
Tel 57-9168

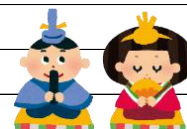
| 日  | 曜日 | 開始    | 午前   | 開始   | 午後                          |
|----|----|-------|--|------|-----------------------------|
| 1  | 日  |       |  |      |                             |
| 2  | 月  | 8:50  | 「のるーと」で食事に行きましょう！<br>  |      |                             |
| 3  | 火  |       | 節分   |      |                             |
| 4  | 水  | 10:00 | 192サロン(竹淵公民館)  | 1:30 | ○あみもの講座 (地)専門部会 PM7:00~     |
| 5  | 木  | 10:00 | ○男性の体操教室 (AMコース)   | 1:30 | 囲碁・将棋                       |
| 6  | 金  | 9:30  | ボランティア鮑の会 <b>包丁研ぎ承ります</b>  | 2:00 | ♥〈ひろば出前講座〉下瀬黒町会 峰ちはるコンサート ♪ |
| 7  | 土  |       | お一人様、2、3丁でお願いします。混み合う場合がありますので、申し込みの上ご持参ください。  |      |                             |
| 8  | 日  |       |  |      |                             |
| 9  | 月  | 9:30  | いきいき健康ひろば(登録制)/民児協定例会  |      |                             |
| 10 | 火  | 10:00 | ○ラララ元気塾 (火曜日コース)   | 2:00 | ○るんるん元気塾(PMコース)             |
| 11 | 水  |       | 建国記念日  |      |                             |
| 12 | 木  | 9:30  | ○銭太鼓   | 1:30 | 囲碁・将棋 PM3:30~               |
| 13 | 金  | 9:30  | ボランティア鮑の会  | 2:00 | ○楽しめエルダー！ 🚗 /○スポーツボイス       |
| 14 | 土  |       | ★ふれあい演奏会「楽団ケ・セラ コンサート」<br>日時:2月17日(火)PM1:30~<br>場所:寿公民館 大会議室 申込ください。                               |      |                             |
| 15 | 日  |       |  |      |                             |
| 16 | 月  |       |  | 1:30 | 寿田町イベント応援 / CS運営委員会         |
| 17 | 火  | 9:30  | (地)推進会議 会場:竹淵公民館   | 1:30 | ○絵手紙(節句) / 地区支援企画会議 PM3:45  |
| 18 | 水  | 10:00 | みんなのひろば 🚗 安曇野瓜太郎コンサート  | 2:00 | 体力づくりサポーター定例会               |
| 19 | 木  | 9:00  | 囲碁大会(終日)   |      | 将棋の方は午後からお願いします。            |
| 20 | 金  | 9:30  | ボランティア鮑の会  | 1:30 | 福祉の映画鑑賞会(参加費100円)           |
| 21 | 土  |       | ♥ 寿小3年2組のみんなと交流します。お申込みください。<br>日時:2月24日(火)PM1:30~2:30 持ち物:飲み物<br>内容:子どもたちが考えたレクで楽しんだり発表を見せてもらいます。 |      |                             |
| 22 | 日  |       |  |      |                             |
| 23 | 月  |       |  |      |                             |
| 24 | 火  | 10:00 | ○るんるん元気塾(AMコース)  | 1:30 | 寿小3年2組と交流しよう！               |
| 25 | 水  | 9:30  | (地)企画会議/編さん委員会   | 1:00 | 192サロン打ち合わせ                 |
| 26 | 木  | 10:00 | ○ラララ元気塾 (木曜日コース) 🚗   | 1:30 | ○男性の体操教室 (PMコース)            |
| 27 | 金  | 10:00 | みんなと共に スマイルカフェ 🚗   | 2:00 | ○楽しめエルダー！ /○スポーツボイス         |
| 28 | 土  |       |  |      | PM3:30~                     |



## 3月

## 行事予定

|   |   |       |                           |  |       |
|---|---|-------|---------------------------|--|-------|
| 1 | 日 |       |                           | ♥ 寿小3年1組のみんなと交流します。<br>日時:3月4日(水)AM10:00~11:00<br>持ち物:飲み物<br>内容:子どもたちが考えたレクで楽しんだり発表を見せてもらいます。お申込みください。 |       |
| 2 | 月 | 10:00 | (地)プロジェクト会議               |  |       |
| 3 | 火 |       | 桃の節句                      |  |       |
| 4 | 水 | 10:00 | 寿小3年1組と交流しよう！             |  |       |
| 5 | 木 | 10:00 | ○男性の体操教室 (AMコース)          | 1:30   | 囲碁・将棋 |
| 6 | 金 | 9:30  | ボランティア鮑の会 <b>包丁研ぎ承ります</b> |  |       |
| 7 | 土 |       |                           |  |       |
| 8 | 日 |       |                           |  |       |



寿公民館だより 裏面参照