3月　四賀地区福祉ひろばだより

国技の相撲を知ろう　【相撲講演会】

日　時　3月30日（月）　10：00～11：15
（受付　9：45~）

10：00～10：15　放課後児童クラブによるダンス発表
10：15～11：15　元力士、宇留賀 響氏による相撲講座・稽古体験

会　場　ピナスホール
共　催　四賀公民館・食生活改善推進協議会・放課後児童クラブ
協　力　おとこ倶楽部　※送迎ご相談下さい　ふれあい健康教室

ひろば開放日

【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

日　時　3月2日（月）10:00~16:30
（12:00~13:00休憩）
会　場　福祉ひろば
申込・参加費　不要

暖かいひろばをご利用ください

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

＊ピンクレディーのマドレーヌ＊

日　時　3月19日（木）
13:30~15:00
会　場　福祉ひろば
申　込　不要
参加費　100円　飲み物付

四賀地区健康相談・育児相談

日時　3月2日（月）
10:00~11:30
会場　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

日時　3月12日（木）13:30~15：30
会場　福祉ひろば

＊見学希望お待ちしております！

3月　福祉ひろば事業・サークル利用予定表　令和7年度

		福祉ひろば			その他の会場			
日	曜日	午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	その他の予定
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					
6	金		膝にこにこクラブ					
7	土							
8	日							
9	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				
10	火		絵手紙教室					
11	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
12	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学			13:30 百歳体操		
13	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
14	土							
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			13:30 健康マージャン			
19	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30 てまり会	
20	金							
21	土							
22	日							
23	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				
24	火				10:00オレンジ会 13:30絵手紙教室			
25	水		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		10:00すいとぴー 13:30いけばな池坊			
27	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
28	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
29	日							
30	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	10:00 ピナスホール ふれあい健康教室
31	火							

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

お申込み・見学・お問い合わせ　四賀地区福祉ひろば　電話　64-3114