



雪の季節になりました。大切なお知らせです。大雪（10センチ以上の積雪）や路面凍結の場合は皆さまの安全を考えて、行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。

健康ウォーキング

5日(木) 9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

みんなでラジオ体操

開催日時：3・10・24(火) 9時～

室内で開催しています。

ひろば体操 17日(火) 9時～

元気いっぱいの美穂先生と

体を動かしましょう。持ち物：水分・タオル

ヨガ教室 23日(月) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

ひろばでエクササイズ 1回15分の動画を見ながら運動！

15時30分～16時 まで 月曜～金曜日

※3月5日、12日はお休みします。

ひろば喫茶

5日(木) 13時30分～

コーヒー又は紅茶100円(デザート付き)



双葉会会員の皆さんへお知らせ

お茶会 3月12日(木)

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

居酒屋よりましょ 今月はお休みです。



ハートたおる *4月から掃除と片付けは、

13日(金) 13時～ 参加の皆さんで行います。

サポーター懇談会 (勉強会 食品衛生について)

3月6日(金) 13:00～

一年間サポートありがとうございました。

懇談会と勉強会を行いますので、ご参加をお願いします。



令和8年度分の入浴券が

寿台地区福祉ひろばで申請できます。

申請開始は、3月25日(水)からです。

資格者：昭和 31 年4月1日以前に出生の

満70歳以上の方

来館者の本人確認のため、身分証をお持ち下さい。

(免許証、100パス券、個人番号カード等)



予告

2026寿台桜寿祭 4月11日(土)12日(日)

詳しくは桜寿祭チラシをご覧ください。

- ・桜寿祭ウォーキング
- ・サークル展示、個人作品展示
- ・地区の思い出写真、桜の写真展示
- ・お花見会食会(豚汁とおにぎりの販売)
- ・ハンドマッサージ

- ・ワクワク子ども広場
- ・やきいも販売
- ・11日(土)おしるこ無料
- ・リサイクル&子どもリユース



新イベントがスタートします！

ハンドマッサージ

3月11日(水)10時-12時
57-5653 井澤まで

『寿台エコプラザ』 今月のイベント案内

刃物砥ぎ講座

3月27日(金) 9時～
(申し込み 57-1168)

こどもハッピー食堂

3月28日(土)11時～13時
(申し込み制)

テラコヤ!

3月1日15日20日

※回覧をご覧ください。

お問合せ 寿台公民館 58-6561

3月寿台行事カレンダー

お問い合わせ
 寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
 寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会場			福祉ひろば (※サ-ル日変更)		地区行事		公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間		
日	曜	六曜	午前(9:30~)	午後(13:00~)	セタ	フガ			明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校	
1	日	先勝			ふれあいセンター エコプラザ	テラコヤ 10:00-12:00					
2	月	友引		絵手紙 13:30				休館	13:40	15:00	16:30
3	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00			可燃	[講座]13:00 体育館集合 松本城と世界遺産	15:00	15:00	16:30
4	水	仏滅					資破		13:40	14:25	15:05
5	木	大安	健康ウォーキング 9:30	ひろば喫茶 13:30			雑パ虫入	[講座]9:30 モルック講座	15:00	15:00	16:30
6	金	赤口	熟大いきいき 9:30	サポーター懇談 13:00			可燃		15:00	15:00	16:30
7	土	先勝							帰宅時間 17:30		
8	日	友引									
9	月	先負			おはなし畑「かたらい」10:30			休館	13:40	15:00	16:30
10	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00			可燃		15:00	15:00	12:00
11	水	大安	バタンク 9:30	※編み物 13:30			プ資		13:40	14:25	15:05
12	木	赤口	漢字ナンクロ 9:30	双葉会お茶会			可燃	[講座]9:30 中華料理講座	15:00	15:00	16:30
13	金	先勝		ハートたおる 13:00			可燃	[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会	14:25	14:25	16:30
14	土	友引		囲碁 13:00							
15	日	先負				テラコヤ 15:00-17:00					
16	月	仏滅		絵手紙 13:30	エコプラザ 11:00	連合理事会	9:30	休館	12:20	11:20	16:30
17	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球 13:00			可燃				14:15
18	水	赤口		切り絵 13:00			資理				11:35
19	木	友引			福祉協議会 15時役員会		雑ペ小				
20	金	先負	春分の日			テラコヤ 10:00-12:00	可燃				
21	土	仏滅				居酒屋よりましよ休肝月					
22	日	大安									
23	月	赤口	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30				スマみじ 手習い会 9:00	休館		
24	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00			可燃	[講座]10:00 飾り巻さずし講座			
25	水	友引	バタンク 9:30				資大				
26	木	先負		編み物 13:30			資源				
27	金	仏滅		ひろば手芸の日13:00~			可燃		休館		
28	土	大安		囲碁・将棋 13:00		[講座]9:00 包丁研ぎ					
29	日	赤口									
30	月	先勝						休館			
31	火	友引					可燃				入学式4/7

4月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	水	先負					資破				
2	木	仏滅					雑パ虫入				
3	金	大安					可燃				
4	土	赤口									
5	日	先勝									
6	月	友引		絵手紙 13:30					休館		
7	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00			可燃				
8	水	仏滅	バタンク 9:30	※切り絵 13:00			プ資				

寿台だれでもいきいき

百歳体操カレンダー

寒い時こそ、筋トレやろう

時間 9:30-10:30

会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	○	開催日		