



～ひろばまつり～



開催のお知らせ

3月7日(土) 午後1時～ (受付 12:30～)

サークルの皆さんが一年間の成果を発表します。
各サークルの発表をお楽しみに！
ご近所お誘いの上お出かけください。

R6年度ひろばまつりより



※ひろばまつりに参加（観覧）希望の方は福祉ひろばまでお申し込みください。

～「市民歩こう講座・冬季講座」より～
2月14日(土) 森貴代美先生による「テニスボールを使ってこりほぐし」を行いました。



優しく教えていただきました



コリがほぐれました！

ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
3日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
10日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
17日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
24日(火)	午後1時30分	福祉ひろば

※ウォーキング講座は雨天・降雪時中止です。

おねがい

積雪が10センチ以上や、降雪状況によっては、ひろば事業、サークル活動が中止になることがあります。心配な場合はひろばまでお問合せください。

3月の予定

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球 9:30	藁細工 13:30
3	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
4	水	童謡唱歌 9:30	健康麻雀 13:00
5	木	体づくりサポーター会議	
6	金	太極拳 9:30	ひろばまつり準備
7	土	◎ひろばまつり	
9	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊 9:30	健推役員会/ウォーキング
11	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
12	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
17	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
23	月	卓球 9:30	
24	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
25	水	ミニキッズ 10:00	三役会 13:30
26	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
27	金	◎元気塾 9:30	太極拳 13:30
30	月	卓球 9:30	
31	火		

ひろば事業の紹介

🌸🌸 ふれあい健康教室 🌸🌸
 今月はひろばまつり開催のためお休みです。

🌸🌸 エルダーで健康体操 🌸🌸
 11日(水) 13時30分～
 15時00分～
 エルダーを使って健康体操をします。

🌸🌸 セラバンド 🌸🌸
 13日(金) 13時30分～
 ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。

** おしゃべりサロン **
 19日(木) 13時30分～
 ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど
 楽しい時間を過ごします。

** 銭太鼓 **
 24日(火) 9時30分～
 音楽に合わせて銭太鼓の練習をします。

🌸🌸 オレンジカフェ「おらん家」 🌸🌸
 今月はお休みです。

** 生き生き元気塾 **
 27日(金) 9時30分～
 赤羽義徳先生の健康体操です。
 持ち物：タオル

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークルミニキッズより～

《未就園児と保護者の方のサークルです》

11日(水) 午前10時～

『お別れ会・読み聞かせ』

25日(水) 午前10時～

『自由遊び』



～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子作り

『巻きおはぎ』を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

日	曜日	4月の予定	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	
2	木		健康麻雀
3	金	太極拳	
6	月	卓球	オレンジカフェ「おらん家」
7	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ	◎エルダー
9	木	筆文字	うた活
10	金	編み物	
13	月	卓球	ヨガさくら会
14	火	民踊	囲碁/ウォーキング

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。