

ひろばだより



2026年	回覧
4月号	令和8年4月1日 広報R8-1 TEL39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

日差しが暖かくなってきましたね。外に出て元気に活動しましょう！
 新年度も福祉ひろばでは、いろいろな企画をご用意して皆様をお待ちしています。
 普段ご利用の方も、ひろばってなんだろうという方も、気軽にお立ち寄りください。

4月のふれあい健康教室 『春本番♪体が軽くなる簡単体操』

健康運動指導士の先生と一緒に体を動かしましょう。椅子に座って出来る簡単な運動です。

講師 森 貴代美先生

日時 4月8日(水)
午後1時30分～

場所 福祉ひろば

※動きやすい服装でお越しください。

地区保健師による健康相談やワンポイントアドバイス
があります。

今月のお当番
藤井町会

お当番さんは12:45集合です
会場設置やお茶会の準備をお願いします

食育講座 いちご狩りウォーク

恒例のいちご狩りウォークを開催します。
大澤農園まで歩きますので、動きやすい服装で
ご参加ください。福祉ひろばからの補助でお得に
いちごを楽しみましょう！

日時 4月3日(金) 午前9時20分出発

集合場所 福祉ひろば前

参加費 大人1人1000円
小学生以下無料

持ち物 飲み物・ポケットティッシュ・雨具
ごみ袋 **※雨天決行**



3月17日より受付していましたが定員になりました

男の健康講座

おなじみ小林先生の男性限定の健康講座。
常連さんもお新規さんも、ぜひご参加ください。

講師 小林 美穂 先生

日時 4月20日(月)
午後1時30分～

場所 福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル

※事前に申し込みが必要です。



新任職員を紹介します！



因幡 由美さん

4月から福祉ひろばでお世話になります、因幡
由美です。

ひろばの活動は初めてですが、皆さまに教え
ていただきながら、地域のお役に立てるよう頑
張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



里山辺地区福祉ひろば事業予定カレンダー

4月の予定（裏面は24時間表記です）

日	曜日	午前	午後
水	1	健康相談フォロー 9:30	ヨガサークル14:00
木	2	健康相談9:30	楽しく歌う会13:00 MFC15:30
金	3	いちご持ちワーク スクエアダンス10:00	ハーモニカ13:30
月	6	絵手紙10:00	
火	7		囲碁13:00 マーじゃん13:00
水	8	スポーツ吹き矢10:00	ふれあい健康教室 13:30
木	9		楽しく歌う会13:00 MFC15:30
金	10	さと健9:30	女性のマーじゃん 13:30
月	13	手編みの会9:30	福祉ひろば事業推進協議会 三役会16:00
火	14	墨の会10:00	囲碁13:00 マーじゃん13:00
水	15	折り紙(振替)9:30	
木	16	てまりサークル9:30	歌って動こう会13:00
金	17	スクエアダンス10:00	ハーモニカ13:30 町会ひろば委員会19:00
月	20		男の健康講座13:30
火	21	墨の会10:00	囲碁13:00 マーじゃん13:00
水	22	スポーツ吹き矢10:00	
木	23	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会13:00 MFC15:30
金	24	民謡をたずねて9:30	女性のマーじゃん 13:30
月	27	手編みの会9:30	
火	28	お散歩交流会10:00	囲碁13:00 マーじゃん13:00
水	29	昭和の日	
木	30		

※スポーツボイスサークルはMUSIC FITNESS CIRCLE (MFC)と名称を変更しました

ひろばの定期事業

予約不要です。お気軽にご参加ください。

さと健(毎月第2金曜日)

体力づくりサポーターさんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。
筋トレ、ストレッチなどを行います。

日時 4月10日(金) 9:30~11:00頃
場所 福祉ひろば娛樂室
持ち物 飲物・タオル



ゆったり健康体操 (毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんが気功や太極拳他を取り入れた体操を教えてください。
ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日時 4月23日(木) 9:30~11:00頃まで
場所 福祉ひろば娛樂室
持ち物 飲物・タオル

ひろばのお散歩交流会

里山辺地区内をゆっくりお散歩します。お茶会での
おしゃべりも楽しみましょう。

日時 4月28日(火) 10:00~12:00頃まで
持ち物 飲み物・タオル



福祉ひろば前に集合



2026年 5月前半の予定

7	木	健康相談
8	金	さと健
12	火	いきいき健康ひろば
13	水	ふれ健