

# 4月 四賀地区福祉ひろばだより

## 【懐の健康管理】

生活に欠かす事のできないお金について知る  
講師 大沢会計事務所大沢利充氏 (税理士)

年金・税金…

日時 4月14日 (火) 講演 9:30~10:30 ※送迎あり  
お茶会 10:30~11:00  
会場 福祉ひろば ふれあい健康教室

## 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

\* 赤飯まんじゅう \*

日時 4月16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



桜茶

\* 揚げないメンチカツ  
\* 米粉のロールケーキ

おとこ  
倶楽部

日時 4月27日 (月)  
9:30~12:00(調理、試食会)  
場所 料理実習室  
持ち物 エプロン・三角巾・マスク  
会費 700円以下  
申込締切 4月23日 (木)  
(土日祝除く 9:00~17:00)

## 【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 4月6日 (月) 10:00~16:30  
会場 福祉ひろば  
申込・参加費 不要

例えば…

ひろば開放日

- ・ 筆ペンで文字を書く
- ・ 本を読む
- ・ 硬筆練習
- ・ 編み物をする
- ・ ヒンメリ作り
- ・ エルダーを使った脳トレや歌など

## 熟年体育大学

インターバル速歩トレーニング  
5月から始めませんか?

募  
集  
新  
年  
度  
開  
始



その他 四賀地区の情報は

← こちら

ハレホレ四賀

## 四賀地区健康相談・育児相談

日時 4月6日 (月)  
10:00~11:30  
会場 四賀支所2階 つどいの広場



## 4月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和8年度

日	曜日	福祉ひろば			その他の会場			
		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	水	9:00 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マーじゃん			
2	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
3	金		膝にこにこクラブ					
4	土	10:00 四賀家族の会						
5	日							
6	月	10:00 開放日 9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
7	火		硯の会					
8	水		すずむし会		13:30 健康マーじゃん			
9	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
10	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
11	土	10:00 スワンキャンベル			10:00-12:00 夢おはなしの会			
12	日							
13	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団				
14	火	9:30 ふれあい健康教室	絵手紙教室					
15	水	9:00 エコクラフト			13:30 健康マーじゃん			
16	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	8:30てまり会	
17	金		膝にこにこクラブ					13:30出前ふれ健 しのめ玉成館
18	土	10:00 夢おはなしの会						
19	日							
20	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
21	火		硯の会					13:30出前ふれ健 板場公民館
22	水	9:30 体力づくりサポーター	すずむし会		13:30 健康マーじゃん			10:30体力づくりサポーター ウォーキング(ほそぼら)
23	木	9:30 手芸サークル						13:30出前ふれ健 穴沢公民館
24	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
25	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
26	日							
27	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
28	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
29	水							
30	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			

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