

波田福祉ひろばだより

令和8年4月1日発行 NO181 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい
健康教室

つむぎちゃん劇団 『詐欺防止』

講師 つむぎちゃん劇団の皆さん



4月23日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～9時30分

当番町会：3区・18区 町会の皆様

よろしくお願ひ致します。

《申し込み》

期間：4月1日(水)～4月10日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《 4月17日(金) 》

☆三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分

場所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容：体組成計測定(健康づくり課)

健康に関する話

エルダー体操



☆三 おしゃべりカフェ

午前11時～午後1時

場所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶 等



※4月はパンの販売はありません。



4月 出前ふれあい健康教室

4月15日(水) 7区 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

～波田地区保健師さん相談日～

4月 9日(木) 午前中

4月 23日(木) 〃



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

4月 7日 ゲームを楽しもう

4月14日 ちぎり絵

4月21日 おりがみ教室 “春の花”

講師：はなおりの会の皆さん

4月28日 多肉植物寄せ植え

定員：13名 材料費：800円

持ち物：エプロン うすいビニール手袋

※初めての方や「寄せ植え」に参加されたい方は

福祉ひろばへご連絡ください。(定員になり次第締め切り)



男衆の
ひろば

パターゴルフ (信州スカイパーク)



男衆のお仲間に入り、新緑の
スカイパークでパターゴルフをしてみませんか。

一緒に歩くだけでも OK です。

日時：4月16日(木) 午前9時30分頃スタート

参加費：1,000円

お問い合わせ：福祉ひろば

☆ひろば職員退職のごあいさつ☆

皆様に支えていただきながら楽しく勤めさせていただきました。これからも皆様の元気なご活躍をお祈り致します。

大月星美・立岩由起子

※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
3	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
6	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
7	火	この指とまれ 10:00~11:30	
8	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
10	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
13	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
14	火	この指とまれ 10:00~11:30	
15	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	7区 出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
16	木	男衆のひろば 10:00~11:30	
17	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
20	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
21	火	この指とまれ 10:00~11:30	
22	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
23	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
24	金	公民館共催(鳥川散策) 8:20~12:30	
27	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
28	火	この指とまれ 10:00~11:30	
30	木		

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
7	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	

※これらの予定は変更、中止となることもあります。ご了承ください。