



ひろばだより



2026年	回覧
5月号	令和8年5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

清々しい季節となりました。ちょっとしたお散歩も楽しいですね。
5月は、地域の皆さんに交流を楽しんでいただくための喫茶事業や、子育て支援事業などを予定しています。お散歩ついでにぜひ立ち寄ってみてくださいね！

<p>5月のふれあい健康教室</p> <p style="text-align: center;">保健師講座</p> <p style="text-align: center;">『みんなの声から学ぶ里山辺健康講座』</p> <p>地区保健師の講座です。健康について学びましょう。</p> <p>講師 地区担当保健師 西沢 美佳</p> <p>日時 5月13日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃</p> <p>場所 福祉ひろば娯楽室</p> <p>お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう</p> <p>◆お当番◆ 新井町会 兎川寺町会</p> <p>お当番は午後12時45分集合です。</p> <p>※地域包括支援センターの職員や生活支援員も出席します。 お気軽にご相談ください。</p>	<p style="text-align: center;">町会ふれあい健康教室</p> <p>場所 各町会公民館 時間 午前10時より</p> <table border="1"> <tr> <td>5月11日(月)</td> <td>北小松町会</td> </tr> <tr> <td>5月22日(金)</td> <td>藤井町会</td> </tr> </table> <p>町会の方であればどなたでも参加OK！</p> <p>簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。詳しくは回覧やチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております。</p> <p>※役員さんは9:30から打ち合わせを行います</p>	5月11日(月)	北小松町会	5月22日(金)	藤井町会
5月11日(月)	北小松町会				
5月22日(金)	藤井町会				

子育て支援事業 『ベビーマッサージ』

ハイハイ前くらいのお子さんと保護者の方が対象です。事前にお問合せください。(要予約)

講師 丸山 有香 先生 (助産師)


日時 5月21日(木)
午前10時～11時頃まで

場所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・ベビーオイル
お子さんのお世話に必要な物

定員 8組程度

※ベビーオイルをお持ちでない方は、予約の際にお知らせください。購入できます。



喫茶 『憩いの森』

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。
お茶とおしゃべりを楽しみましょう！

メニュー ほたかやさんのびっくりシュークリーム

日時 5月20日(水)
午前10時～12時まで

場所 福祉ひろば娯楽室

参加費 100円

※アレルギー対応は行っておりません

<p style="text-align: center;">バスハイク 白馬五竜高山植物園</p> <p>毎年恒例、白馬五竜高山植物園へのバスハイクです。予約が必要です。ひろばから200円の補助金がでます。</p> <p>日時 6月26日(金) 午前8時出発(7時30分集合)</p> <p>参加費 3,000円 (ゴンドラ乗車代・入園料・食事代3,200円)</p> <p>持ち物 雨具・飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください</p> <p>定員 20名※応募多数の場合は抽選となります</p>	<p style="text-align: center;">参加申込み開始日</p> <p>5月14日(木) 午前9時～ 里山辺地区福祉ひろば 電話 39-1168</p> <p style="text-align: center;">注意: 食事のアレルギー対応はありません</p>
---	--

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

5月の予定 ※裏面は24時間表記です。

日	曜日	午前	午後
1	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
7	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
8	金	さと健 9:30	女性のマーじゃん13:30
11	月	北小松町会ふれ健10:00 手編みの会 9:30	
12	火	いきいき健康ひろば9:00 墨の会—中止	囲碁・マーじゃん 13:00
13	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれ健 13:30
14	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
15	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30 全体会(総会)
18	月		サークル代表者会議 13:30
19	火	墨の会 10:00	囲碁・マーじゃん 13:00
20	水	喫茶『憩いの森』 10:00 ※なくなり次第終了	
21	木	ベビーマッサージ10:00 てまり(202) 9:30	歌って動こう会 13:00
22	金	藤井町会ふれ健 10:00 民謡をたずねて 9:30	女性のマーじゃん13:30
25	月	手編みの会 9:30	絵手紙(振替) 13:00
26	火	お散歩交流会 10:00	囲碁・マーじゃん 13:00
27	水	スポーツ吹き矢 10:00	健康相談フォロー9:30
28	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 MFC 15:30
29	金	ゲーム講習会 10:00	

※5月2日(土)~5月6日(水)まではG・Wのため休館です

6月前半の予定		
2	火	いきいき健康ひろば
4	木	健康相談
10	水	ふれ健
12	金	さと健(体育館)
17	水	にこにこキッズ



定期事業

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 5月26日(火)10:00~12:00頃

※福祉ひろば前集合

持ち物 飲み物・タオル

さと健(毎月第2金曜日)

体づくりサポーターさんと一緒にストレッチ
や脳トレを楽しみましょう。軽く汗を流して
全身の血流アップ!

日時 5月8日(金)

9:30~11:00頃

場所 福祉ひろば娛樂室

持ち物 飲み物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

体づくりサポーターさんにご指導いただき
気功や太極拳を行います。呼吸も整い気分
もスッキリ。どなたでもどうぞ。

日時 5月28日(木)

9:30~11:00頃

場所 ひろば娛樂室

持ち物 飲み物・タオル

サークル代表者会議

一年に一度の会議です。ひろばを気持ち
よく利用していただくために必要な事を
話し合います。代表者の皆さんはご出席
ください。

日時 5月18日(月)

午後1時30分~3時頃まで

場所 福祉ひろば娛樂室

※詳しくは通知をご覧ください