



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>保健師講話 『みんなの声から学ぶ里山辺健康講座』</p> <p>大塚製薬講話 『熱中症対策』</p> <p>健康について学びましょう！</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>町会ふれあい健康教室</p> <p>場所 各町会公民館</p> <p>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				

<p>子育て支援事業 『ベビーマッサージ』</p> <p>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)</p> <p>講師 丸山 有香 先生 (助産師)</p> <p>日時 5月21日(木) 午前10時～11時頃まで</p> <p>場所 福祉ひろば</p> <p>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</p> <p>定員 8組程度</p> <p>※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。</p>	
---	---

<p>喫茶 『憩いの森』</p> <p>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！</p> <p>メニュー ほたかやさんのびっくりシュークリーム</p> <p>日時 5月20日(水) 午前10時～12時まで</p> <p>場所 福祉ひろば娯楽室</p> <p>参加費 100円</p> <p>※アレルギー対応は行っておりません</p>
--

<p>バスハイク</p> <p>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>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>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