

5月 四賀地区福祉ひろばだより

健康ふれあい教室

【呼吸の時間】呼吸することは生きること

講師 大宮 大奨先生 (ダンサー・振付師)

日時 5月12日 (火) 講座 9:30~10:30

申込 不要 お茶会 10:30~11:00

会場 福祉ひろば

持ち物 水分・タオル(必要な場合)

※ 送迎あり

今よりも健康になる呼吸法を教えてください

抹茶と甘納豆のマドレーヌ

てまり会の手作りスイーツ

「ひろば喫茶てまり」

日時 5月21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

※ 送迎あり

倶楽部

・自家製めんつゆ(蕎麦)

・SNSで話題の薬味卵

日時 5月25日 (月)

9:30~12:00

場所 料理実習室

持ち物 エプロン・三角巾

会費 700円以下

申込締切 5月20日 (水) ※ 送迎あり

【なんでも好きな事をする1日】

日時 5月11日 (月)

10:00~16:30

会場 福祉ひろば

申込・参加費 不要

ひろば開放日

保健師

四賀地区健康相談・育児相談

日時 5月11日 (月)

10:00~11:30

会場 四賀支所2階 つどいの広場

ひろばウォーキング

時の記念日ウォーク

6月10日(水) 10:00~16:30

時計博物館

白飯が進む食堂 弐助(昼食)

(およそ2.5キロ歩きます)

四賀⇄松本 バス

持ち物: 交通費・昼食代(実費)

万歩計・雨具・水筒

100円パス etc.



四賀地区の情報は

←こちらをご覧ください

ハレホレ四賀

定員・10名/申込・5月22日まで

5月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和8年度

		福祉ひろば			その他の会場			
日	曜日	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	金		膝にこにこクラブ					
2	土	10:00 四賀家族の会						
3	日							出前ふれ健催し内容【申込不要】 5/19 会吉町会 【健康について】 5/21 取出町会 【モルック】
4	月							
5	火							
6	水							
7	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
8	金		膝にこにこクラブ					
9	土	10:00 夢おはなしの会			10:00 スワンキャンベル			
10	日							
11	月	10:00~16:30 ← 9:00 百歳体操 10:00 短歌教室	開放日	19:30 合唱団				
12	火	9:30 ふれあい健康教室						ふれ健【呼吸の時間】
13	水		13:30 すずむし会		13:30 健康マージャン	13:00スワ ンキャンベル		
14	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学			13:30 百歳体操		
15	金		膝にこにこクラブ					
16	土	10:00 夢おはなしの会						
17	日							
18	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
19	火							10:30 出前ふれ健 会吉公民館
20	水	9:00 エコクラフト						
21	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	9:00 てまり会	13:45 出前ふれ健 取出公民館
22	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
23	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
24	日							
25	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	
26	火	10:00 オレンジカフェ	硯の会		13:30 絵手紙教室			
27	水	11:30 スワンキャンベル	13:30 すずむし会		13:30 健康マージャン			
28	木		百歳体操					
29	金		膝にこにこクラブ		13:30 いけばな池坊			
30	土							
31	日							

【活動内容の一例】

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

熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送(速歩)
 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