

ひろばだより 375

令和8年6月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168



田んぼからカエルの声が聞こえる季節になりました。お米がたくさん実りますように…
紫外線も強くなってきました。肌や頭皮だけでなく、サングラスや目薬で目も守りましょう！

ふれあい健康教室 6月11日(木)10:00~

「スマイル」の皆さんによるマジックショー
田川体操・健康相談もあります。

次回は、7月9日(木)です。



お手伝いは、
ボランティア部
さんです。

ヘルシーテラス

「いつまでも背筋ピン！
柔軟性を高めて元気に筋力アップ」

6月5日(金) 10:00~

土屋秀子さんに、きれいな姿勢を保つための
筋力アップストレッチを教えてくださいます。
持ち物:水分・タオル

「松本城謎解き物語」

7月3日(金) 8:40 ひろば集合
または、9:00 松本城入り口

5つの謎を解きながら、城下町を歩きます。
参加者全員で、協力し合いましょう。

ひろば喫茶

ボランティア部

6月26日(金)9:30~11:30

DVD鑑賞「釣りバカ日誌3」

鑑賞後に喫茶になります。
コーヒーor紅茶+お菓子で¥100

田川いきいきサロン

6月23日(火)10:00~ 田川公民館
「サニー サイド アップ」

~ミニコンサート~



たがわチャイルドひろば

6月18日(木)10:00~

「ママヨガ」

栗田純子先生のママヨガです。体を動かしてリフレッシュしましょう。★申込不要！

★持ち物 水分・タオル
・おやつ代(1家族¥100)

バス研修 6月29日(月)定員30名(先着順)

「サントリー信濃の森工場」

天然水の工場と大町エネルギー博物館

参加費：3000円

締切6月18日(木)ひろばまで



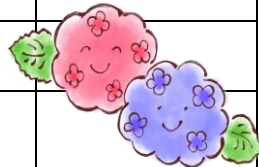
*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！ 6月11日(木)午前、18日(木)午前です。

6月



梅雨になりますね。うっとうしい時期ですが、バラや紫陽花が咲く時期です。咲く姿は清々しく気持ちの良いものです。暑くなりますので、水分を補給しましょう。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
1	月	◆らく～な体操10:00～		ふるさとの会	
2	火				0840ラジオ体操
3	水		健康体操	創作手まり教室	
4	木		趣味の会		
5	金	◆ヘルシーテラス 9:30 集合			
6	土	◆児童センターとウォーキング			
8	月	◆スポーツボイス10:00田川公民館 ◆クラフトの日 13:30～			
9	火	配食会絵付け			0840ラジオ体操
10	水	◆渚上出前ふれ健 10:00～	健康体操	雀の会	
11	木	◆ふれあい健康教室 10:00～			0840ラジオ体操
12	金	◆渚保育園 AM	歩こう会		
15	月	◆らく～な体操10:00～		ふるさとの会	
16	火	渚宮本町会出前ふれ健康 10:00 ◆ウェーブリング13:30～			0840ラジオ体操
17	水	社協ふれあい配食会 ◆紙の日 13:30～	健康体操		
18	木	◆たがわチャイルド10:00～			0840ラジオ体操
19	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
22	月	◆らく～な体操10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			児童センター運営委員会
23	火	◆田川サロン 10:00～			0840ラジオ体操
24	水	渚本郷出前ふれ健10:00～	健康体操	雀の会	
25	木		趣味の会		0840ラジオ体操
26	金	◆ひろば喫茶 9:30～ いきいき健康ひろば 13:30			
29	月	バス研修			
30	火	職員研修13:00～			0840ラジオ体操
7/1	水	田川小2年交流会 8:15～	健康体操	創作手まり教室	
2	木		趣味の会		0840ラジオ体操
3	金	◆ヘルシーテラス 10:00			
6	月	田川小2年交流会 8:30～ ◆らく～な体操10:00～		ふるさとの会	



社協田川支会 ふれあい配食会 6月17日(水)
対象者には、民生児童委員さんよりお知らせがあります。

児童センターと交流 6月6日(土)
集合 田川児童センターに9時20分
時計博物館へ行きます。

たがわチャイルドひろば

☆ 6月の予定は . . .

6月18日（木）
午前10時から
「ママヨガ」



栗田純子先生のママヨガです。
動きやすい服装でお越し下さい。

何時でも
大丈夫です。



★ 申込不要

★ 持ち物 水分・タオル

★ お家で簡単レシピ

<材料>

☆長いも 150g ☆きな粉(青ばた) 100g ☆砂糖 50

g

☆塩 1つまみ ☆あんこ 200~300g

<作り方>

- ① 長いもはすりおろす。
- ② ①にきな粉・砂糖・塩を加える。
- ③ 練って生地をまとめる。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168