



福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。
令和8年度分の入浴券を寿台地区福祉ひろばで申請できます。

健康ウォーキング



4日(木)9時30分～

持ち物:水分、帽子、タオル

ハートたおる

26日(金)

13時～15時



ひろば喫茶

今月はお休みです。



みんなでラジオ体操

2, 9, 23, 30日(火) 9時～

室内で開催しています。



新 ひろば健康講座

25日(木)10時～11時

今月は『交通安全』を学びます。

(9:30～保健師さんの健康相談)

ヨガ教室

22日(月) 13時30分～

心も体も整います。

持ち物:フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

16日(火) 9時～

元気いっぱいの先生と体を動かしましょう。

持ち物:水分・タオル



ひろば手芸の日

ペーパークラフトバンドで作る『小物入れ』

1回目 **6月12日(金)13時～**

2回目 **7月10日(金)13時～**

材料費は150円です。

予約は9日までにひろばへ **57-1168**

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日15時30分～16時

8日, 10日, 12日はお休みします。

毎日運動する習慣づくり!



双葉会行事のお知らせ

お茶会 **6月10日(水)**

健康教室 **6月16日(火)**

※お手紙をご覧ください。



『中野市バラ公園ウォーキング』

6月8日(月) 8時30分出発

ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時: **6/10(水)10時～12時**

無料です!!! 予約はひろばへ



居酒屋よりましょ **6月26日(金)**

会場 **ふれあいセンター**

予約は福祉ひろばまで

57-1168



6月寿台行事カレンダー

お問合わせ 寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
 寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会場		福祉ひろば ※活動日 変更	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜				明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
			午前 9:30-12:00 午後 13:00-17:00	ふれあいセンター エコプラザ ゴミ収集			
1	月	先勝	絵手紙 13:30			休館	15:20 15:20
2	火	友引	みんなラジ体操 9:00 卓球 13:00	可燃			14:50 15:40
3	水	先負		資源			13:30 15:10
4	木	仏滅	健康ウォーキング 9:30	雑入	[講座]9:30 ニュースポーツ		14:50 15:40
5	金	大安		可燃	保健師在館 9-12時	休館	14:50 14:50
6	土	赤口		テラコヤ 15:00-17:00	5日 胸部レントゲン *今年度、寿台で秋のレントゲンはありません 公民館 9:00-10:15 体育館 10:30-11:45		
7	日	先勝					
8	月	友引	親睦ウォーキング 8:30出発 *エクササイズ休み			休館	14:50 14:50
9	火	先負	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00	可燃			14:50 15:40
10	水	仏滅	ペタンク 9:30 双葉会お茶会 *エクササイズ休み	資源			13:30 15:10
11	木	大安	漢字ナンクロ 9:30 編み物 13:30			休館	14:50 14:50
12	金	赤口	ひろば手芸の日 13:00	可燃	[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会		14:50 14:50
13	土	先勝	囲碁 13:00	テラコヤ 15:00-17:00			帰宅 時間 18:00
14	日	友引					
15	月	大安	絵手紙 13:30	おはなし畑「かたらい」 10:30		休館	14:50 14:50
16	火	赤口	ひろば体操 9:00 卓球 13:00	可燃			14:50 15:40
17	水	先勝	切り絵 13:00	資源			13:30 15:10
18	木	友引		[公民館講座]10:30 漢字検定を知る	充電電池回収日 透明ビニール入れて		14:50 15:40
19	金	先負	熟大いきいき 9:30	寿台マルシェ 9:00-11:30	可燃	休館	14:50 14:50
20	土	仏滅		テラコヤ 15:00-17:00			
21	日	大安					
22	月	赤口	健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30	まだ使える野菜 あります 11:00		休館	14:50 14:50
23	火	先勝	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00	可燃			14:00 15:40
24	水	友引	ペタンク 9:30 役員会 15:00	資源			13:30 15:10
25	木	先負	健康講座 10:00 編み物 13:30	資源		休館	14:50 15:40
26	金	仏滅	ハートたおる 13:00	居酒屋よりましょ 18:00	可燃		14:50 14:50
27	土	大安		子どもハッピー食堂11:00 要予約 [食堂予約]☎070-9441-4023			
28	日	赤口					
29	月	先勝			スマみじ手習い会 9:00	休館	14:50 14:50
30	火	友引	みんなラジ体操 9:00	可燃	保健師在館 13:30-15:30	休館	14:00 15:40

【図書館】蔵書点検のため休館6/29-7/1