

6月 四賀地区福祉ひろばだより

健康
ふれあい
教室

【松本城下町文化・七夕人形】

双葉保育園の園児と一緒に七夕人形を制作します

講師 三村 隆彦氏(ベラミ人形店 二代目店主)

日時 6月9日(火) 講座 9:30~10:30

お茶会 10:30~11:30

会場 福祉ひろば

申込 不要

※送迎あり



パインケーキ



てまり会の手作りスイーツ

「ひろば
てまり」
ひろば
喫茶

日時 6月18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
おとこ

・焼きネギサバ豆腐

・きゅうりのカラシ漬け

・あじさいゼリー

日時 6月29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 6月20日(水) ※送迎あり

【ひろばを自由にご利用ください】

日時 6月1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

四賀地区健康相談・育児相談

日時 6月1日(月)

10:00~11:30

会場 四賀支所2階 つどいの広場

保健師

ふれあい健康教室

7月14日(火) 9:30~

大宮桃子先生のストレッチ教室

ひろば開放日

7月6日(月)10:00~

7月の
予定

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



四賀地区の情報は

←こちらをご覧ください

ハレホレ四賀

6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	月	10:00~16:30 9:00 百歳体操	← 開放日	合唱団				
2	火		硯の会					13:30 出前ふれ健 小岩井公民館
3	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マーじゃん			出前ふれあい健康教室催し内容 6/2 小岩井町会 【睡眠と健康講座】 6/11 執田光町会 【モルック】 6/17 反町町会 【百歳体操・かみかみ百歳体操】 6/23 赤怒田町会 【ハンドベル演奏会】
4	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
5	金		膝にこにこクラブ	JA 女性部				
6	土	10:00 スワンキャンベル			11:00 四賀家族の会			
7	日							
8	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		合唱団				
9	火	9:30 ふれあい健康教室	12:00~13:00 スワンキャンベル	← 終了後	13:30 絵手紙教室			双葉保育園交流会 パラミ七夕飾り講座
10	水		すずむし会		13:30 健康マーじゃん			10:00 時の記念日ウォーク
11	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学			13:30 百歳体操		13:30 出前ふれ健 執田光公民館
12	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
13	土							
14	日							
15	月	9:00 百歳体操		合唱団				
16	火		硯の会					
17	水	9:30 エコクラフト			13:30 健康マーじゃん			13:30 出前ふれ健 反町公民館
18	木		てまり喫茶			13:30 百歳体操	9:00 てまり会	
19	金		膝にこにこクラブ					
20	土	10:00 夢おはなしの会						
21	日							
22	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		合唱団				推進協研修会
23	火	10:00 オレンジ会	12:00~13:00 スワンキャンベル	← 終了後	13:30 絵手紙教室			13:30 出前ふれ健 赤怒田公民館
24	水		すずむし会		13:30 健康マーじゃん			
25	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
26	金		膝にこにこクラブ		13:30 いけばな池坊			
27	土	10:00 スワンキャンベル			10:00 夢おはなしの会			
28	日							
29	月	9:00 百歳体操		合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
30	火							

【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