

ひろばだより 376



令和8年7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

暑い日が続いています。エアコン・扇風機を使って体調管理に気を付けていきましょう。
ひろばもクールシェアスポットになっています。お気軽にご利用ください。

ふれあい健康教室 7月9日(木)10:00~ 「おはなしの会」

お手伝いは、
民生さんです

田川おはなしの会の皆さんが楽しいお話をしてくれます
次回は、8月20日(木)です。



※暑い時は適度にエアコンを使用して体調に気を付けましょう。

ひろば遠足 7月30日(木)

「白馬五竜高山植物園」

集合場所:松本駅アルプス口 8時15分集合

参加費: 3,800円 定員 35名

〆切 7月22日(水)

お問い合わせ 田川福祉ひろばまで

ヘルシーテラス

7月3日(金)9:00~松本城集合

「松本城謎解き物語」

松本城の謎をクイズ形式で解き明かしていきます。謎解きしながら松本城の事もっと知っていきましょう

持ち物 水分 筆記用具

8月7日(金)10:00~

「100歳体操」をします

おもりを付けて、ゆっくりと体を動かす体操です。

申込不要。持ち物:水分、タオル

たがわチャイルドひろば

7月16日(木)10:00~

子育て支援講座

「楽しくご飯を食べよう」

お話は、管理栄養士 藤原 里恵 さん

★申込不要 ★持ち物:飲み物

ひろば喫茶

ボランティア部

7月24日(金) 10:00~

「こころにホッと♡コンサート」

牛山孝介さん 野田あゆ子さん

心温まる音楽に耳を傾けて癒しのひと時を。

コーヒーor紅茶+お菓子で¥100

田川いきいきサロン

7月14日(火) 10:00~ 田川公民館

「気楽にお茶会」Yells ミニコンサート

*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ! 7月9日(木)午前、16日(木)午前です。

7月



今年も七夕の季節になりました。暑い日中を避けて涼しくなつた夜に夜空を見あげてみませんか？

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	
7/1	水	田川小2年交流会(七夕まんじゅう)8:15	健康体操	創作手まり教室	
2	木	地域生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
3	金	◆ヘルシーテラス 9:00～			
6	月	田川小2年交流会(たなばた人形)8:30～ ◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
7	火	◆絵てがみ 10:00～			0840 ラジオ体操
8	水	田川小3年交流会(カータリ人形)8:15～	健康体操	雀の会	
9	木	◆ふれあい健康教室 10:00～			0840 ラジオ体操
10	金	体サポ研修(西部保健センター)	歩こう会		
13	月	◆スポーツボイス 10:00 田川公民館 ◆クラフトの日 13:30～			
14	火	◆田川いきいきサロン 10:00 田川公民館			0840 ラジオ体操 夕涼み実行委員会②
15	水	◆紙の日 13:30～	健康体操		
16	木	◆たがわチャイルド 10:00～			0840 ラジオ体操
17	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
21	火	◆ウェーブリング 13:30～			0840 ラジオ体操
22	水		健康体操	雀の会	
23	木	地域生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
24	金	◆ひろば喫茶 10:00～ いきいき健康ひろば 13:30～ 新任研修 14:00～			
25	土	◆ぼんぼん・青山様のつどいと夕涼み			
27	月	◆らく～な体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
28	火				0840 ラジオ体操
29	水		健康体操		
30	木	ひろば遠足(白馬五竜高山植物園)			0840 ラジオ体操
31	金		歩こう会		
8/3	月	◆田川いきいきサロン 10:00 田川公民館		ふるさとの会	
4	火				0840 ラジオ体操
5	水		健康体操	創作手まり教室	
6	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		
7	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			

たがわチャイルドひろば

☆ 7月の予定は . . .

7月16日（木）午前10時から

子育て支援講座 「楽しくご飯を食べよう」

講師 管理栄養士 藤原 里恵 さん
伝統の七夕人形も作ります♪
短冊に願い事も書いてね。



★申込不要 ★持ち物:飲み物

お家で簡単レシピ

<材料>

☆ヨーグルトゼリー ・無糖ヨーグルト 200g ・粉寒天 1g ・水 100cc ・砂糖 30g
☆ジャムゼリー a・ブルーベリージャム 30g ・粉寒天 1g ・水 150cc
b・いちごジャム 30g ・粉寒天 1g ・水 150cc



おうちで作って
みてね☆

<作り方>

- ①ヨーグルトゼリーを作る。
分量の水に粉寒天と砂糖を振り入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分フツフツと煮る。
常温のヨーグルトを加えて泡だて器で混ぜ、型に流し、冷やし固める。
- ②ブルーベリージャムといちごジャムゼリーを、それぞれ作る。
分量の水に粉寒天を振り入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分フツフツと煮る。
ジャムを加え混ぜ、型に流し、冷やし固める。
- ③固まったゼリーを型から出し、さいの目に切って器に盛る。

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