

## 7月 四賀地区福祉ひろばだより

健康ふれあい教室

## 【ももちゃん先生のストレッチ教室】

申込・不要

のばして弛め元気な日常をおくれる身体をつくる

講師 大宮 桃子先生

日時 7月14日(火) 講座 9:30~10:30

お茶会 10:30~11:30

会場 福祉ひろば

※送迎あり

「ひろば喫茶」

## 七夕まんじゅう

てまり会の手作りスイーツ

日時 7月16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

## とうもろこしごはん

野菜のパコラ(豆粉の天ぷら)

ミョウガとオクラのスープ

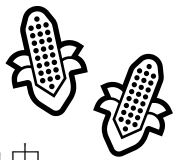
日時 7月27日(月)  
9:30~12:00

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 7月22日(水)



※送迎あり

## 白馬五竜高山植物園

8月5日(水) 雨天決行

集合 四賀支所玄関前 8:45発

定員 30名(定員を超えた場合抽選)

参加費 大人 3,800円

小人 2,800円(小学生~高校生)

(交通費・ゴンドラ代・昼食代)

幼児 1500円(昼食代)

持ち物 水分・タオル・雨具  
標高が高いため防寒着

ウォーキング

申込・問合せ 福祉ひろば

申込締切：7月21日(火)

## 四賀地区健康相談・育児相談

保健師

日時 7月6日(月) 10:00~11:30

会場 四賀支所2階 つどいの広場

## 【ひろばを自由にご利用ください】

日時 7月6日(月)

10:00~16:30

会場 福祉ひろば

ひろば開放日

※どなたでもご利用いただけます



四賀地区の情報は

←こちらをご覧ください

ハレホレ四賀

送迎ご希望の方はご連絡ください

お申込み・お問い合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114

# 7月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和8年度

日	曜日	福祉ひろば			その他の会場			その他の予定
		午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	
1	水	9:30 エコクラフト						
2	木							10:00~12:00 横山タカ子さん講演会
3	金		膝にこにこクラブ					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>出前ふれあい健康教室催し内容</p> <p>7/9 原山町会 【モルック】</p> <p>7/17 横川町会 【松本市立病院リハビリテーション科 フレイル予防講座】</p> <p>7/23 宮本町会 【保健師 健康講座・かみかみ百歳体操】</p> </div>
4	土							
5	日							
6	月	10:00~16:30 9:00 百歳体操	開放日	合唱団				
7	火		硯の会					
8	水							
9	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学			13:30 百歳体操		9:30出前ふれ健 原山公民館
10	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
11	土	10:00スワンキャンベル 14:00 一の会			10:00 夢おはなしの会			
12	日							
13	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		合唱団				
14	火	9:30 ふれあい健康教室	絵手紙教室					ふれ健 【ストレッチ教室】
15	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マーじゃん			
16	木		喫茶『てまり』			13:30 百歳体操	9:00 てまり会	
17	金		膝にこにこクラブ					9:30 出前ふれ健 横川公民館
18	土							14:00 四賀夏祭り
19	日							
20	月							
21	火		硯の会					
22	水		すずむし会		13:30 健康マーじゃん			
23	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					9:30出前ふれ健 宮本公民館
24	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
25	土	9:00 スワンキャンベル						
26	日							
27	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
28	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					
29	水	9:30 エコクラフト	すずむし会		13:30 健康マーじゃん			
30	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			
31	金		膝にこにこクラブ					

【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