

芳川ひろばだより 7月号



ひ 芳川地区福祉ひろば ☎57-0168

み 芳川地区みなみ福祉ひろば ☎86-1055

ふれあい健康教室 申込不要！お気軽にご参加ください

ひ 7月22日(水) 9:30~
農村女性さん企画
「ブーケ作り」
❀夏のお花をブーケにしましょう❀

み 7月13日(月)13:30~
体カづくりサポーターさん協力
「フレイル健診」
恒例の1年に1度の体力測定をしましょう！

ひ ★世代間交流★
夏休みに合わせて、地域の子供たちと交流しましょう♪
「思いで写真作り」
7月27日(月) 10:00~
お子さんのファーストカットやペットのひげ、羽などを写真に貼ろう！
持ち物:写真データ・写真に貼るもの・飾るもの
定員:11名 参加費:100円 ※要申込み



「わいわいおやき作り」
7月31日(金) 10:00~
長野県の伝統食品。季節のものを具材に入れて楽しく学んで食べてみよう♪
持ち物:エプロン、三角巾、マスク、布巾、タッパー
定員:12組 参加費:1人200円 ※要申込み

「せっけんねんど作り」
8月5日(水) 10:00~
色やクッキーの型抜きを使って好きな石鹸を作ろう♪完成後は石けんとして使えます。
持ち物:お手拭き、型抜き、汚れてもいい服装
定員:10名 参加費:100円 ※要申込み

🚰 全ての見本は公式LINEをチェック
💧 水分補給を必ずお持ちください


ひ 松本ヘルス・ラボタイアップ企画
「からだケア体操」
7月17日(金) 10:00~
「助産師が伝える産後ママ教室」
～姿勢改善・骨盤メンテナンス～
お子さん連れ参加OK！どの年代でもOK!!
講師:CFM 小林文子先生
定員:15名 ※要申込み 次回:8月21日(金)



み 米袋のエコバッグ作り **NEW**
7月3日(金)9:30~ ※要申込
お米の紙袋のアップサイクル、世界にひとつのエコバッグを作ろう!
定員:8名 参加費:50円

み あんさんぶる夏のお楽しみ会
7月17日(金)10:00~ ※要申込
すがのっくるさんによるパネルシアターや、わらべうた遊び

み ぴんころひろば **NEW**
7月23日(木)13:30~ ※要申込
講師:横山みゆき先生 持ち物:水分
正しい姿勢づくりや関節痛予防体操をしよう!

み 手形足型DAY! 
7月30日(木)9:30~10:30
フリータイム制 ※要申込
手形でクジャク、足型でライオンを作ります

み 手しごと会 夏休みSP **NEW**
8月7日(金)9:30~ ※要申込
①オリジナルボールペン:50円
②オリジナル定規:100円 ①②各8名

「みなみひろばギャラリー」予定
7/4(土)~7/17(金) 村井町会
松尾愛子さんの「手作り作品展」
7/18(土)~7/31(金) 村井町会
H・Nさんの「創作 てまり展」
8/1(土)~8/14(金) 平田町会
野村千恵子さんの「石鹸・粘土作品展」

7月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば Tel&Fax 57-0168	みなみ福祉ひろば Tel 86-1055	公民館 Tel 58-2034 Fax 85-1057
1	水			
2	木	太極拳	エルダーたいむ	水栽培講座10:00~
3	金	ぽかぽか開放日		米袋のエコバッグ9:30~
4	土			
5	日			
6	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	シネマ(ひろばにお問い合わせください)
7	火	おとなのぬり絵	マタニティピラティス	いきひやくエルダー エルダーたいむ
8	水			ミニ音楽会♪10:45~
9	木	ぴんころ	※エルダーお休み※	ゆったりほっこりヨーガ
10	金	ひよっこ体操	ハンドメイドたいむ	オタマトーンを演奏しよう♪
11	土			笑って楽しめる楽器 オタマトーンで遊ぼう♪
12	日			芳川福祉ひろばの 「ベルの会」の皆さんの ハンドベル演奏です♪
13	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	ふれ健「フレイル健診」13:30~
14	火	いきいきデータ転送	ハンドベル	いきひやくエルダー エルダーたいむ
15	水	ぽかぽかくらぶ	ぽかぽか開放日	楽しいハワイアンフラ
16	木		エルダーたいむ	おとなの空手10:00~
17	金	NEW からだケア体操		あんさんぶる夏のお楽しみ会 10:00~
18	土			
19	日			
20	月			
21	火	シネマ(ひろばにお問い合わせください)	いきひやくエルダー	エルダーたいむ
22	水	ふれ健「ブーケ作り」		
23	木	スマホ相談たいむ	エルダーたいむ	ピンころひろば
24	金	ベビーマッサージ	ぽかぽか開放日	横山先生、 新規の先生です!
25	土			
26	日			
27	月	あつまれ!写真作り	囲碁・マージャン	手しごと会 9:30~
28	火	男厨会	ハンドベル	いきひやくエルダー エルダーたいむ
29	水	夏休みシネマ(ひろばにお問い合わせください)	男衆(おとこし)の会	美芳町ふれ健
30	木	子ども食堂縁日	※エルダーお休み※	手形足型DAY!
31	金	おやき作り		

8月前半の行事予定

1	土				
2	日				
3	月	手芸・虹の会	囲碁・マージャン	読書会 10:00~	いきいき百歳体操
4	火	おとなのぬり絵		いきひやくエルダー	エルダーたいむ
5	水	あつまれ!石けんねんど作り			
6	木	太極拳	エルダーたいむ		ゆったりほっこりヨーガ

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

お子さん用のぬり絵
用意しています!

囲碁ボールを楽しもう!
体力、経験、一切不要、
どなたでも参加OKです!!