

波田福祉ひろばだより



令和8年7月1日発行No.184 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001

ふれあい
健康教室

～フレイル予防講座～ リハビリと栄養の講座

ふれあいホールで就労センターの
収穫祭もあります。
ぜひ、お立ち寄り下さい。

フレイル予防するための運動と栄養のお話です。ご自分で出来る予防を学びましょう。

7月23日(木) 午前9時30分～11時30分

【受付】午前9時15分～9時30分

当番町会：7区・16区町会の皆様よろしくお願いいたします。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願いいたします。

《お申し込み》

期間：7月1日(水)～10日(金)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《 7月10日(金) 》

★三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分

場 所： 波田保健福祉センター 教養娯楽室
内 容： エルダーで脳トレ体操・百歳体操
持ち物： 水分補給用の飲み物



★三 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場 所： 波田保健福祉センター ふれあいホール
料 金： 150円 ※お菓子付き
メニュー： コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶 等



《パンの販売があります》午前11時40分～11時55分



「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

— 出前ふれあい健康教室 —

20区 7月1日(水) 午前10時～11時30分

5区 7月8日(水) 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

7月男衆のひろば 調理実習

管理栄養士さんの協力で

「さばみそ缶の焼うどん(減塩)」と

「じゃがいもあんのおやき」を作ります。

ぜひ、男衆のひろばで一緒に活動しましょう!

日時：7月16日(木) 午前10時～

持ち物*エプロン・三角巾・マスク

材料費 500円

お申込み：7月14日(火)までに福祉ひろばへ

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

7月 7日 ソックスモンキー制作

7月14日 // (※2回に渡り作ります。)

定員：13名 制作費：500円

持ち物：裁縫道具

7月21日 折り紙 “七夕”

講師： はなおりの会の皆さん

7月28日 折り紙 “ひまわり”

*初めての方や「ソックスモンキー」、「七夕」作りに参加
されたい方は福祉ひろばへご連絡ください。

(定員になり次第締め切ります)

8月男衆のひろば

走らない!歩くサッカーです!
老若男女どなたでも!



子ども会育成会共催

松本山雅ウォーキングサッカー

日 時：8月5日(水) 午前9時～11時

場 所：波田体育館

定 員：30名(定員になり次第締め切り)

持ち物：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

申込み：7月13日(月)～7月31日(金)

福祉ひろばまで(親子参加も可能です。)

※子ども会育成会でも申し込みを受け付けています。

～ 波田地区保健師さん健康相談～

7月16日(木)・7月30日(木)

両日午前中



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合
があります。ご了承ください。

7月行事予定

日付	曜日	午前	午後
1	水	20区出前ふれ健 10:00～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
2	木	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	
3	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	いきいき健康ひろば 13:30～15:30
6	月	ヨガ教室ひの木 10:00～11:30	
7	火	この指とまれ 10:00～11:30	
8	水		5区出前ふれ健 13:30～15:00 健康麻雀サークル 13:00～16:00
10	金	おいでよ！ひろば 10:00～11:30 おしゃべりカフェ 11:00～13:00	
13	月	ヨガ教室ひの木 10:00～11:00	
14	火	この指とまれ 10:00～11:30	
15	水	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
16	木	男衆のひろば（調理） 10:00～	
17	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
21	火	この指とまれ 10:00～11:30	
22	水		健康麻雀サークル 13:00～16:00
23	木	ふれあい健康教室 9:30～11:30	
24	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
28	火	この指とまれ 10:00～11:30	

8月行事予定

日付	曜日	午前	午後
3	月	ヨガ教室ひのき 10:00～11:30	
4	火	この指とまれ 10:00～11:30	いきいき健康ひろば 13:30～15:30
5	水	松本山雅ウォーキングサッカー 9:00～11:00	健康麻雀サークル 13:00～16:00