

8月 四賀地区福祉ひろばだより

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・ Gondola・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

問合せ 福祉ひろば・公民館

ウォーキング

・水(くず)まんじゅう
・ニュースポーツ
(スポーツ吹き矢・モルック)

日時 8月24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 8月20日(木)

倶楽部
おとこ

KAJIYAさん(五常)

スペシャル平日ランチ

(最小催行人数 10名)

日時 9月15日(火)11:00~14:00
行程
11:00 四賀支所出発 (2.3Km)
11:40 KAJIYAランチ
13:30 KAJIYA出発
14:20 四賀支所着 (2.3Km)

参加費
ランチ代・2000円～(1ドリンク・1フード)
申込
8月21日(金)締切り

9月のウォーキング

【ひろばを自由にご利用ください】

※どなたでもご利用いただけます
小さなお子さまも遊べます

日時 8月10日(月)
10:00~16:30
会場 福祉ひろば

・お茶を飲んでのんびり
・筆ペン練習・硬筆練習
・ヒンメリ作り
・編み物・読書・ヒンメリ作り 等

ひろば開放日

キャッシュレス決済の準備

バスに乗ってKURURUを買いに行こう

お問合せ 生活支援員(花見)
64-3112

四賀地区健康相談・育児相談

日時 8月3日(月) 10:00~11:30
会場 四賀支所2階 つどいの広場

保健師



四賀地区の情報は

←こちらをご覧ください

ハレホレ四賀

お申込み・お問合わせ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3114

8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	土							
2	日							
3	月	9:00 百歳体操 10:00 カレー会		19:30 合唱団			放課後児童 カレー会	放課後児童 カレー会
4	火		碓の会					
5	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			白馬五竜高山植物園
6	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 矢久公民館
7	金		膝にこにこクラブ					
8	土	10:00 夢おはなしの会				出前ふれあい健康教室催し内容 8/6 矢久町会 【平和記念日 DVD鑑賞会】 8/25 保福寺町町会 【松本市立病院 循環器内科医 人生100年時代いきいき講座】 8/27 金井町会 【食改 調理実習・モルック】		
9	日							
10	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室	10:00~16:30 開放日	19:30 合唱団				
11	火							
12	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
13	木							
14	金							
15	土	10:00 夢おはなしの会				※ 今月『ふれあい健康教室』 『ひろば喫茶 てまり』は お休みです		
16	日							
17	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
18	火		碓の会					
19	水				13:30 健康マージャン			子宮がん検診
20	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
21	金		膝にこにこクラブ					
22	土	10:00 一の会			10:00 スワンキャンベル			
23	日							
24	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			おとこ倶楽部	
25	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室					9:30 出前ふれ健 保福寺町公民館
26	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
27	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			9:30 出前ふれ健 金井公民館
28	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
29	土							
30	日							
31	月			19:30 合唱団				

【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
碓の会…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