



本郷ひろばだより

2026 年 8 月号

ふれ健
ふれあい健康教室

～ 大幅見直し ～ 変わるバスの運賃制度 8月26日(水) 9:30～



今年3月にバスの運賃制度が大幅に見直しされました。

今は猶予期間ですが、後半年足らずで100円玉ではバスに乗れなくなる予定です。困った！ どうしたら良いの？ それについて、キャッシュレス決済サービスの種類や使い方など、詳しく教えていただきます。

<送迎> 送迎を希望の方は 早めにご連絡を。

<当番> 三才山町会。町会長、民生委員さん、9時集合でお願いします。



ひろばランチ会

8月19日(水) ①11:20、②12:10

◆メニュー：夏野菜カラフルカレー ・デザート ・飲み物

◆参加費：400円 ◆定員：各回 24人

◆申込み：ひろばまで (46-1168)

ランチボランティアが心を込めて作っています。



おしゃべり場

8月7日(金) 9:40～

1人でもお友達と一緒にでも、時間があったらちょっと寄ってかない！ 周りの人といろんな会話をすることが、フレイルの予防につながると言われています。おしゃべりボランティアが、あなたを待ってますよ！

★要申込み★
健脚向き

ひろばバストレッキング

～ 八千穂高原 自然園・花木園～

8月17日(月) 1:50 支所前集合 出発 8:00 (雨天決行)

北八ヶ岳を横断するメルヘン街道は、蓼科高原から佐久穂町を結ぶ国道 299 号線の別名です。その真ん中辺りに位置する「八千穂高原」。自然をそのまま切り取った自然園と花木園を、ガイドさんの案内で昼食をはさみながら約 3 時間ほど歩きます。白樺やカラマツ、ミズナラなど変化に富んだ自然林の木立、清らかな溪流や滝、そして多種多様な山野草。真夏の1日、日常を忘れて楽しみましょう。

◆定員：16名 (体力脚力に自信のある方、および日頃ひろば事業に参加されている方 優先)

◆申込み：8月4日(火)9時～7日(金)まで (46-1168 まで)

◆参加費：3,200円 (入園料、昼食代、ガイド料等) 事前集金します。

◆持ち物：健康保険証、雨具、水分、帽子、杖 他 ※歩きやすい服装と、トレッキングシューズで！

※ 申込みの際、緊急連絡先(ご家族・友人等)をお聞きますので、ご用意をお願いします。



8月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
3	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
4	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
5	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	スマホサロン
				10:00	のぼら保育園交流 (のぼら保育園)		
6	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
7	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
8	土						
9	日						
10	月	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	太極拳
11	火	山の日					
12	水	9:00	朝トレ			1:30	音楽隊自主練
13	木	9:00	朝トレ				
14	金	9:00	朝トレ			1:30	碁遊会
15	土						
16	日						
17	月			7:50	八千穂自然園バストレッキング		
				10:00	習字教室自主練		
18	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
19	水			11:20	ひろばランチ会 (要申込み)		
20	木			9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会
21	金	9:00	朝トレ				
22	土						
23	日						
24	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	社交ダンス
25	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
26	水			9:30	ふれあい健康教室		
27	木			9:00	朝トレ		
28	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
29	土						
30	日						
31	月	9:00	朝トレ				

9月前半の予定

1	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
2	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
3	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
4	金	9:00	朝トレ				
7	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス

ひろばまつりイベント バザー用品提供へのご協力をお願いします！



回収日 9月28日(月)・29日(火) 10:00～15:00



バザー開催予定日：10月2日(金)

今年も「ひろばまつり」でカレーのお振舞いを予定しています。その材料購入資金集めにご協力ください！

詳細は、9月号で！ それまで、集めておいてくださいね！ ご近所やお友達にもお声かけをお願いします！