

8
月
号

寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

寿台地区福祉ひろば

公式ライン ⇒



福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。
熱中症の予防に、水分をお持ちください。

楽しく『モルック』をしよう！

8月28日(金)10時～

モルックは室内で楽しめるスポーツです。

※申し込みは、ひろばへ 57-1168



みんなでラジオ体操

4, 25日(火) 9時～

室内で開催しています。



ヨガ教室

24日(月) 13時30分～

心も体も整います。

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

18日(火) 9時～

元気っぱいの先生と体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル



健康ウォーキング

今月はお休みです。



ひろば喫茶

6日(木)

13時30分～

♡ コーヒー150円(デザート付き) ♡



ハートたおる

28日(金)

13時～15時

☆ 男性の方も参加しています。



夏時間

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日 16時～16時30分

6日, 10～14日はお休みします。

毎日運動する習慣づくり！



新 ひろば健康講座

19日(水)10時～11時

今月は『お薬のこと』を学びます。

(9:30～保健師さんの健康相談)

居酒屋よりましょ

8月28日(金)

会場 ふれあいセンター

予約は福祉ひろばまで 57-1168



ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時：8/26(水)10時～12時

無料です!!! 予約はひろばへ



8月寿台行事カレンダー

お問い合わせ

寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会 場			福祉ひろば ※活動日 変更	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜	ゴミ 収集				明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	土	先負		第53回 夏祭り 宵祭り1日 16時-20時終了 2日 10:30～御輿練歩き				
2	日	仏滅		青山さまとぼんぼん 3日 9日 18:15～ 6日 2丁目 18:45～ 東町会 18:00 詳しくは町内回覧でご確認ください				
3	月	大安	絵手紙 13:30		3日-保健師在館 9:30-12:00	夏学 休館		
4	火	赤口	可燃 みんラジ体操 9:00 卓球 13:00	テラコヤ 15:00-17:00	夏休み期間、寿台在住中学生に 寿台公民館を開放します *受付お声掛けください 開催日はこのマークが目印	夏学		
5	水	先勝	資源破 ※漢字ナンクロ 9:30 ひろば喫茶 13:30 *エクササイズ休み		【講座】9:30 ニュースポーツ	夏学		
6	木	友引	雑沓入 先負			夏学		
7	金	先負	可燃	日傘で日陰を作りましょう 自分の体は自分で守る 水分をこまめに取ろう		百体		
8	土	仏滅		囲碁・将棋お休み	【図書館講座】10:30 夏休みお楽しみマジックショー			
9	日	大安		長野県知事選挙会場 7:00-20:00				
10	月	赤口		おはなし畑「かたらい」 10:30	保健師在館 13:00-15:30	夏学 休館		
11	火	先勝	可燃	エクササイズはお休みの日 10日から14日の エクササイズはお休みなさい	テラコヤ 15:00-17:00			
12	水	友引	資源破	パタンクお休み		夏学		
13	木	先負		編み物お休み		夏学		
14	金	赤口	可燃			夏学		
15	土	先勝						
16	日	友引						
17	月	先負		絵手紙 13:30	【夏休み子ども向け講座】 青空モルック 公民館集合9:00	夏学 休館		
18	火	仏滅	可燃	ひろば体操 9:00 卓球 13:00	テラコヤ 15:00-17:00	夏学		
19	水	大安	資源理	ひろば健康講座 10:00 切り絵 お休み		夏学		
20	木	赤口	雑沓小電 先勝	20日充電電池回収日 透明ビニール入れて	【夏休み子ども向け講座】 八島湿原へ行こう 公民館集合8:30	夏学 百体	夏季休業 小学校 23日マデ 中学校 25日マデ	
21	金	先勝	可燃	熱大いきいき 9:30		夏学		
22	土	友引		こどもハッピー食堂11:00 要予約 【食堂予約】☎070-9441-4023	テラコヤ 15:00-17:00		帰宅 時間 18:00	
23	日	先負						
24	月	仏滅		健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30	まだ使える野菜 あります 10:00	スマミじ手習い会 9:00	夏学 休館	12:15 12:15
25	火	大安	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00				14:50 14:50
26	水	赤口	資源大	パタンク 9:30 事務局会議 15:00 *エクササイズ休み				13:30 15:10 12:10
27	木	先勝	資源	編み物 13:30	【公民館講座】10:30 漢字検定を知る	百体		13:55 13:55 15:30
28	金	友引	可燃	やってみようモルック! ハートたおる 13:00	居酒屋よりましょ 18:00	休館		13:55 13:55 15:30
29	土	先負						
30	日	仏滅						
31	月	大安					13:55 13:55	15:30