

# 9月 四賀地区福祉ひろばだより

## 【四賀小学校3年生との交流会】

日 時 9月8日(火) ※送迎あり  
交 流 9:30  
お茶会 11:00~11:30  
会 場 ピナス・福祉ひろば

子どもたちが一生懸命に  
企画を考え準備しています  
ぜひ楽しみにお越し下さい

どなたでもご参加いただけます。

ふれあい健康教室

- ・こねつけ(長野の郷土料理)
  - ・かみなり汁(日本の伝統食)
- 共催：食生活改善推進協議会

日 時 9月28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 無料  
定 員 20名  
申込締切 9月18日(金)

おとこ倶楽部

☆9月は女性もご参加いただけます。  
お申込みお待ちしております。

## さつまいものマドレーヌ

日 時 9月17日(木)  
13:30~15:00  
会 場 福祉ひろば  
申 込 不要  
参加費 100円 飲み物付

ひろば喫茶  
「てまり」

## 【ひろばを自由にご利用ください】

日 時 9月7日(月)  
10:00~16:30  
会 場 福祉ひろば

開放日

## 五常の古民家カフェまで ウォーキング(ランチ)

日 時 9月15日(火)11:00~14:20  
行 程 11:00 四賀支所出発  
11:40 KAJIYAランチ  
14:20 四賀支所着  
参加費 ランチ代・2000円~  
申 込 9月8日(火)締切り

ウォーキング

往復4.6キロのウォーキングです。  
長距離を歩くことが困難な方は  
ご相談ください。

## 熟年体育大学

参加者募集中!

日 時：9月10日(木)13:30~15:00  
会 場：四賀体育館(インターバル速歩)  
持ち物：体育館シューズ・水分

☆初めての方、無料体験ができます。

## 四賀地区健康相談・育児相談

日時 9月7日(月) 10:00~11:30  
会場 四賀支所2階 つどいの広場

保健師

四賀地区公共交通利用促進モニター事業  
KURURUを買いに行こう  
お問合せ 地区生活支援員(花見)  
64-3112



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

# 9月 福祉ひろば事業・サークル利用予定表 令和8年度

|    |    | 福祉ひろば                   |           |     | その他の会場                                                                                                                                                        |               |                |                           |
|----|----|-------------------------|-----------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------------------|
| 日  | 曜日 | 午前                      | 午後(13:30) | 夜間  | 会議室                                                                                                                                                           | ホワイエ          | 料理実習室          | その他の予定                    |
| 1  | 火  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 2  | 水  | 9:30 エコクラフト             | 3B体操      |     | 13:30<br>健康マージャン                                                                                                                                              |               |                | 15:30<br>火災避難訓練           |
| 3  | 木  | 9:30 手芸サークル             | 百歳体操      |     | <div>出前ふれあい健康教室催し内容</div> <div>9/11 藤池町会【eスポーツ】</div> <div>9/18 両瀬町会<br/>【松本市立病院 リハビリテーション科<br/>フレイル予防講座】</div> <div>9/29 岩井堂町会<br/>【保健師 健康講座・かみかみ百歳体操】</div> |               |                |                           |
| 4  | 金  |                         | 膝にこにこクラブ  |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 5  | 土  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 6  | 日  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 7  | 月  | 10:00~16:30 ← 9:00 百歳体操 | 開放日       | 合唱団 |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 8  | 火  | 9:30<br>ふれあい健康教室        |           |     |                                                                                                                                                               |               |                | 四賀小3年生との<br>交流会           |
| 9  | 水  |                         | すずむし会     |     | 13:30<br>健康マージャン                                                                                                                                              |               |                |                           |
| 10 | 木  | 9:30 手芸サークル             | 百歳体操      |     |                                                                                                                                                               |               |                | 熟年体育大学<br>13:30 四賀体育館     |
| 11 | 金  | 9:30 太極拳教室              | 膝にこにこクラブ  |     |                                                                                                                                                               |               |                | 13:30 出前ふれ健<br>藤池公民館      |
| 12 | 土  | 10:00 一の会               |           |     | 10:00<br>スワンキャンベル                                                                                                                                             |               |                |                           |
| 13 | 日  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 14 | 月  | 9:00 百歳体操<br>10:00 短歌教室 |           | 合唱団 |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 15 | 火  |                         | 碓の会       |     |                                                                                                                                                               |               |                | ウォーキング<br>KAJIYA(最小催行10名) |
| 16 | 水  |                         |           |     | 11:30スワンキャンベル<br>13:30 健康マージャン                                                                                                                                |               |                |                           |
| 17 | 木  |                         | 喫茶『てまり』   |     | 13:30 いけばな池坊                                                                                                                                                  | 13:30<br>百歳体操 | 8:30<br>てまり会   |                           |
| 18 | 金  |                         | 膝にこにこクラブ  |     |                                                                                                                                                               |               |                | 9:30 出前ふれ健<br>両瀬公民館       |
| 19 | 土  | 12:00<br>四賀家族の会         |           |     | 10:00<br>夢おはなしの会                                                                                                                                              |               |                | 13:30(ピナスホール)<br>認知症講演会   |
| 20 | 日  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 21 | 月  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 22 | 火  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 23 | 水  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 24 | 木  | 9:30 手芸サークル             | 百歳体操      |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 25 | 金  | 9:30 太極拳教室              | 膝にこにこクラブ  |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 26 | 土  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 27 | 日  |                         |           |     |                                                                                                                                                               |               |                |                           |
| 28 | 月  | 9:00 百歳体操<br>10:00 短歌教室 |           | 合唱団 |                                                                                                                                                               |               | 9:30<br>おとこ倶楽部 |                           |
| 29 | 火  | 10:00 オレンジ会             |           |     | 13:30 碓の会                                                                                                                                                     |               |                | 13:30 出前ふれ健<br>岩井堂公民館     |
| 30 | 水  |                         | すずむし会     |     | 9:00 エコクラフト<br>13:30 健康マージャン                                                                                                                                  |               |                | 乳がん検診                     |

## 【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

【予告】

10/13(火) 9:30~10:25  
ふるさと公園にて

ふれあい健康教室  
～ 移動動物園 ～

お待ちしております

