

10月 四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室 【移動動物園】



日 時 10月13日(火)
9:30~10:25
会 場 ふるさと公園
(雨天時 ホワイエ)
申 込 不要 ※送迎あり

ゾウガメ・ミーアキャット・モルモット等
どなたでもご参加いただけます
楽しみにいらして下さい。

地産地消：四賀産かぼちゃ

【かぼちゃマドレーヌ】

日 時 10月15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」

【スポーツ吹き矢講習】(女性限定)

講師・小口 邦広先生

日 時 10月20日(火)
9:30~12:00
会 場 福祉ひろば
申 込 10月5日から申込み受付
参加費 無料
定 員 8名

☆初心者も経験者もご参加いただけます。

100円パス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 地区生活支援員(花見)

64-3112

- ・れんこんと秋鮭の照り焼きおろし
- ・かぶのすり流し・鬼まんじゅう

日 時 10月26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 10月22日(木)

おとこ倶楽部

【ひろばを自由にご利用ください】

日 時 10月5日(月)
10:00~16:30
会 場 福祉ひろば

開放日

子育て支援 【ひろば茶会】

日 時 10月22日(木) 14:00~15:30
14:15~ おやつ講座
(きな粉ホットビスケット)
14:50~ 実食・お茶会
会 場 福祉ひろば
参加費 無料・要予約

小さなお子様を囲んでの交流会
おひとりでもご参加いただけます。

四賀地区健康相談・育児相談

日時 10月5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

10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	木	9:30 手芸サークル	百歳体操			出前ふれあい健康教室催し内容 10/21 本町町会 【睡眠と健康～明治安田生命】 10/27 七嵐町会 【睡眠講座～松本市立病院 医師】		
2	金		膝にこにこクラブ					
3	土	10:00 夢おはなしの会						
4	日		12:00 スワンキャンベル					
5	月	10:00～16:30 9:00 百歳体操	→ 開放日	19:30 合唱団				
6	火		硯の会			ふれあい健康教室 9:30～10:25 一般の方 10:30～11:00 双葉保育園 11:05～12:00 四賀小3年生 ISN3年生 合同 会場:ふるさと公園 (雨天時は四賀支所内ホワイエ)		
7	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			
8	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					
9	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
10	土							
11	日							
12	月							
13	火				13:30 絵手紙教室	(雨天時 ふれ健)		ふれあい健康教室 13:30 民協
14	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			胃がん検診
15	木		喫茶『てまり』				てまり会	百歳体操(ピナス)
16	金		膝にこにこクラブ					
17	土							
18	日							
19	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
20	火	9:30 (女性限定) スポーツ吹き矢	硯の会					
21	水	9:30 エコクラフト	すずむし会		13:30 健康マージャン			10:00 出前ふれ健 本町公民館
22	木	9:30 手芸サークル	14:00 ひろば茶会			百歳体操	12:00 食改	
23	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
24	土	10:00 スワンキャンベル	13:00 一の会		10:00 夢おはなしの会			14:00 四賀コンサート
25	日							
26	月	9:00 百歳体操 10:00 短歌教室		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	
27	火	オレンジ会			13:30 絵手紙教室			13:30 出前ふれ健 七嵐公民館
28	水				13:30 健康マージャン			乳がん検診
29	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			
30	金							
31	土							

【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
硯の会…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