



～ふれあい健康教室～

10月7日(水)9時30分～

今月のふれ健は

「避難訓練」「お楽しみ会」です。

一年に1回の避難訓練です。いざという時のためにしっかり訓練しましょう。訓練後はビンゴで楽しみましょう。



～市内めぐりの日～

「旧町会名碑めぐりと旧制高等学校記念館の見学」

日時：10月16日(金) 9時～12時

集合場所：入山辺地区福祉ひろば

内容：入山辺地区外の文化や歴史を学ぶ

定員：15名

申し込み：10月9日(金)まで

☆お茶、おやつはひろばで用意します。

※雨天時はひろばでニュースポーツを行います。

※詳しくは回覧をご覧ください、ひろばまでお問合せ下さい。



昨年の市内めぐりより



ウォーキング講座日程表

(雨天中止です。)

日 時	集合時間	集合場所
6日(火)	午後1時20分	福祉ひろば
13日(火)	午後1時20分	入山辺公民館
20日(火)	午後1時20分	福祉ひろば
27日(火)	午後1時20分	入山辺公民館

☆10月からウォーキング講座を再開します。

☆今月は入山辺線に乗って大仏方面を歩きます。

(6日・20日は三反田山口バス停1時35分発、13日・27日は入山辺公民館1時27分発乗車) 100円パスをお持ちください。



『市民歩こう運動』のお知らせ

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。入山辺地区福祉ひろばでも毎週火曜日午後1時20分よりウォーキングを行っています。心地よい秋風を感じながらウォーキングをしましょう。

皆さんの参加をお待ちしています。



※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。



10月の予定

日	曜日	午前	午後
1	木		健康麻雀 13:00
2	金	太極拳 9:30	
5	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
6	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
9	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
13	火	民謡 9:30	囲碁/ウォーキング
14	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー 14:00
15	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
16	金	◎市内めぐりの日	
19	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
20	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
23	金	太極拳 9:30	
26	月	卓球 9:30	
27	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
28	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
29	木	体力づくりサポーター会議	
30	金	◎生き生き元気塾 9:30	童謡唱歌 13:30

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

7日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「避難訓練」を行います。
保健師による健康相談があります。

セラバンド

9日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。
楽しみながら無理なく筋力アップができます。

エルダーで健康体操

14日(水) 14時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

おしゃべりサロン

15日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

27日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

オレンジカフェ「おらん家」

28日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

生き生き元気塾

30日(金) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。
持ち物：タオル

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～

＜未就園児と保護者の方のサークルです＞

14日(水) 午前10時～「育児相談・身体測定」
(保健師さん)

28日(水) 午前10時～「プラザ出前講座」

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「おやき」を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

日	曜日	11月の予定	
		午前	午後
2	月	卓球	囲碁
4	水	◎ふれ健	
5	木	ヨガ	童謡唱歌
6	金	太極拳	健康麻雀
9	月	卓球	ヨガさくら会
10	火	民謡	囲碁/ウォーキング
11	水	ミニキッズ	◎エルダー
12	木	筆文字	元気にうた活
13	金	編み物	◎セラバンド
16	月	卓球	◎折り紙講座