



ひろばだより



2024年	回覧
4月号	令和6年4月1日 広報R6-5 TEL39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

暖かな日差しを感じられる季節になりました。外に出て元気に活動しましょう！
 新年度も福祉ひろばでは、様々な企画をご用意して皆様をお待ちしています。
 普段福祉ひろばをご利用の方も、ひろばってなんだろうという方も、お気軽にお立ち寄りください。

4月のふれあい健康教室 クラフト教室 牛乳パックトレー

牛乳パックでかわいいトレーを作しましょう。
 つながろう会の皆さんが作り方を教えてくださいますよ。ぜひご参加ください。

日時 4月10日(水)
午後1時30分～



場所 福祉ひろば

※地区担当保健師による健康相談あります。

今月のお当番 菟川寺町会・林町会

12時45分集合です。会場準備と打ち合わせをします。

食育講座 いちご狩りウォーク

恒例のいちご狩りウォークを開催します。
 大澤農園まで歩きますので、動きやすい服装でご参加ください。

日時 4月18日(木) 午前9時30分出発

集合場所 福祉ひろば前



参加費 大人1人1000円

※入場料1500円のうち500円はひろばが負担します。

持ち物 飲み物・ごみ袋・ポケットティッシュ
 雨具 **※雨天決行**

※定員に達したため応募は締め切りました。参加の方で当日キャンセルの場合はキャンセル料が発生しますのでご了承ください。

男の健康講座

おなじみ小林先生の男性限定の健康講座。常連さんもお新規さんも、ぜひご参加ください。

講師 小林 美穂 先生

日時 4月22日(月)
午後1時30分～

場所 福祉ひろば

持ち物 飲み物・タオル



喫茶「憩いの森」

5月のひろば喫茶は「ひろばの和風茶屋」と題してお団子とお漬物のメニューを予定しています。詳しくは5月ひろばだよりにてお知らせいたします。

日時 5月15日(水) 午前10時～12時

場所 福祉ひろば

参加費 100円



里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

4月の予定 ※裏面は24時間表記です。

日	曜日	午前	午後
1	月	絵手紙 10:00	
2	火	週1ウォーク 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00
3	水	健康相談フォロー 9:30	のびのびヨガ 14:00
4	木	健康相談 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
5	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
8	月	手編みの会 9:30	
9	火	週1ウォーク 9:00 墨の会 9:30	マーじゃん・囲碁 13:00
10	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれあい健康教室13:30
11	木	折り紙 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
12	金	さと健 9:30	女性のマーじゃん 13:30
15	月		
16	火	週1ウォーク 9:00 墨の会 9:30	マーじゃん・囲碁 13:00
17	水		
18	木	いちご狩り 9:30 てまり 9:30	歌って動こう会 13:00
19	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
22	月	手編みの会 9:30	男の健康講座 13:30
23	火	週1ウォーク 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00
24	水	スポーツ吹き矢 10:00	
25	木	ゆったり健康体操 9:30	カラオケ 13:00 スポーツボイス 15:30
26	金	民謡をたずねて 9:00	女性のマーじゃん13:30
29	月	昭和の日	
30	火	週1ウォーク 9:00	マーじゃん・囲碁 13:00

5月前半の予定

1	水	健康相談フォロー のびのびヨガ
2	木	健康相談
7	火	いきいき健康ひろば
8	水	ふれ健
10	金	さと健(体育館)
15	水	喫茶「憩いの森」

※予定が変更になる場合があります。

4月の保健師駐在日のお知らせ

地区担当保健師は里山辺地域づくりセンターに駐在しています。
右の日程は、地区担当保健師が事務室にて待機しております。健康や育児に関するお悩みのある方、ご用のある方はお越しください。

※緊急対応等で不在の場合があります。ご心配な方は一度お電話でお問い合わせください。

定期事業

ひろば・公民館共催

週一ウォーク

4～6kmしっかり歩くロングコース。おしゃべりを楽しみながらゆっくり歩くショートコースがあります。参加回数に応じて景品があります。パーフェクトを目指しましょう！

日時 毎週火曜日 9:00～

集合場所 ひろば玄関前

持ち物 タオル・飲み物

※雨天中止

のびのびヨガ(毎月第1水曜日)

無理なくご自身のペースのできる運動です。ゆったり心と身体を整えましょう。

講師 栗田 純子 先生

日時 4月3日(水)

14:00～16:00

場所 福祉ひろば

※事業重複のため体育館の駐車場をご利用ください。

参加費 300円

持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット

(ヨガマット貸出しあります。)

さと健(毎月第2金曜日)

体力づくりサポーターさんと体を動かします。一人では億劫な運動も、仲間と一緒に頑張れますね。健康な身体を目指しましょう。

日時 4月12日(金)

9:30～11:00頃

場所 ひろば娯楽室

持ち物 飲み物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんにご指導いただき気功や太極拳を行います。呼吸も整い気分もスッキリ。どなたでもどうぞ。

日時 4月25日(木)

9:30～11:00頃

場所 ひろば娯楽室

持ち物 飲み物・タオル

10日(水)	午前9時～午後4時30分 (午後1時～3時30分は ふれあい健康教室に出席 しています)
16日(火)	午後1時～4時30分
30日(火)	午後1時～4時30分

地区担当保健師: 青木

電話: 32-1077(里山辺地域づくりセンター)

38-7677(北部保健センター)