

全戸配布

ふだんの
くらしの
しあわせづくり



4月 四賀地区福祉ひろばだより



新年度がスタートしました。桜の開花が近づいてきました。寒い時期はなかなか動かなかった身体をこの時期に花見をしながら、外に出掛けるには絶好の季節です！！ひろばでもお待ちしております♪

ふれあい健康教室

『スワンキャンベルの演奏会』
バンドルの音色をお楽しみください♪
「脳トレ体操」



※血圧測定、健康相談もあります。

日時：4月11日(火) 午前9時30分～
会場：ピナスホール

※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配りま
(注)お出掛け前の検温とマスク着用をお願いします。
※申し込み不要ですので、どなたでも参加できます。



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
四賀地区 健康相談

保健師が対応します！
お気軽に相談して下さい。

日時：4月10日(月)
午前10時～11時30分
場所：四賀支所2階

男子休憩室

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

ひろば喫茶「てまり」開店

ボランティアてまり会の皆さん運営

日時：4月20日(木)
午後1時30分～午後3時



場所：「福祉ひろば」にて開催

飲み物代100円 コーヒー・紅茶等

(注)マスク着用・各自、体調管理をお願いします！

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース

インターバル速歩トレーニングデータ転送の日

日時：4月は体力測定がありますので、
指定会場へ直接参加してください。

★健康づくりに興味のある方の見学も出来ますので、
ひろばまで連絡ください！！



あとご倶楽部

。。。ニュースポーツ ぽんぽん。。。

日時：4月24日(月) 午前10時～
場所：四賀支所 303会議室
持ち物：水筒、タオル、動きやすい服装

4月・出前ふれあい健康教室

～信大・横川先生による体力測定～

★4月14日(金) 刈谷原町町会 13:30～

詳細は、各町会で配布しましたチラシをご覧ください。



ひろばいきいきウォーキング・松本城

～ 公共交通を使った、お出掛け支援 ～

公共交通を使って、ご自身で歩いて松本城の桜を
見に行きましょう！



日時：4月13日(金)

午前8時10分アルピコ交通バスにて四賀支所出発
集合場所：午前8時に四賀支所玄関前
持ち物：水分・タオル・マスク着用 募集人数8名

※詳細は、ひろば窓口のスケジュール表をお持ちください。

★4月3日(月)午前9時～4月5日(水)17時まで申込み期間。
【注】先着順になります。
ひろば 64-3114または市川支援員 64-3112へ
申込みをお願いします！
※3月号にてお知らせ済です。



ひろばいきいきウォーキング

日時：5月12日(金) 午前8時集合四賀支所玄関前
場所：市営バスを使った、ながらウォーキング
※詳細は、ひろば窓口のスケジュール表をお持ちください。

★5月2日(火)午前9時～5月9日(火)17時まで申込み期間。
5月3日(水)～7日(日)は休日です。

ひろば64-3114へ申込みください。
【注】10名先着順になります。



エルダー体験・どなたでも参加可能です

日時：①4/3・10・17・24月曜日 午前9:45～ 百歳体操終了後
②4/6・13・27木曜日 午後2:15～ 百歳体操終了後

★エルダーシステムによる脳トレ等を15分位やります。ご参加ください。
※上記以外の日程でも興味のある方は、ご相談ください。

4月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。
見学OK!!お問い合わせ下さい

日	曜日		午前(9時30分～)	午後(1時30分～)	夜間(7時30分～)
1	土		四賀家族の会10:00～		
2	日				
3	月	ひろば会計監査 13:30～	百歳体操 エルダー体験 9:45～		四賀混声合唱団
4	火			硯の会	
5	水		エコクラフト	3B体操 囲碁の会13:00～(会)	
6	木		手芸サークル フラワーボトル教室(会)	百歳体操 エルダー体験 14:15～	
7	金			膝にこにこクラブ 福寿会13:00～	
8	土		一の会10:00～ スワンキャンベル10:00(会)		
9	日				
10	月		百歳体操・エルダー体験9:45 短歌教室 10:00		四賀混声合唱団
11	火	ふれあい健康教室(ピナス)9:30～ 民生児童委員会 13:30～		絵手紙教室	
12	水	研修会(新任) 9:00～	パッチワーク教室 食改(会)10:00～	すずむし会 囲碁の会・ 健康マージャン13:00～(会)	
13	木	公共交通を使った松本城ウォーキング ひろば新任研修会 14:00～	手芸サークル	百歳体操 エルダー体験 14:15～	
14	金	刈谷原町出前ふれあい健康教室 13:30～	太極拳教室	膝にこにこクラブ 福寿会13:00～	
15	土		夢おはなしの会10:00～		
16	日				
17	月		百歳体操 エルダー体験 9:45～		四賀混声合唱団
18	火	支援企画会議 10:00～		硯の会	
19	水	体カづくりサポーター地区集会 9:30	エコクラフト	囲碁の会13:00～	
20	木	ひろば喫茶「てまり」開店13:30～	ボランティア・てまり会(調)	ボランティア・てまり会	
21	金	ひろば全体研修会 14:00～		膝にこにこクラブ 福寿会13:00～	
22	土		スワンキャンベル10:00～		
23	日				
24	月	おとこ倶楽部 10:00～(303)	百歳体操・エルダー体験9:45 短歌教室 10:00	いけばな池坊 13:00～	四賀混声合唱団
25	火		オレンジ会10:00～	絵手紙教室	
26	水		パッチワーク教室	すずむし会 囲碁の会・ 健康マージャン13:00～(会)	
27	木		手芸サークル	百歳体操・福寿会1時(301) エルダー体験 14:15～	
28	金		太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会(301)	
29	土	昭和の日			
30	日				