

# 芳川ひろばだより 4月号



**ひ** 芳川地区福祉ひろば ☎57-0168

**み** 芳川地区みなみ福祉ひろば ☎86-1055

## ふれあい健康教室

申込不要！お気軽にご参加ください

**ひ** 4月24日(水) 9:30~  
「松本・安曇野 宝かるたであそぼう☆」  
字札は松本にまつわる句、絵札は切り絵です。  
皆さんで楽しみましょう♪

**み** 4月8日(月) 13:30~  
「エルダーを楽しもう！」  
講師：第一興商 さん  
いつもとひと味違うエルダーを楽しみましょう♪

**ひ** **マタニティピラティス** **NEW**  
4月12日(金) 14:00~  
産前産後のマイナートラブルを解消し、体をほぐしませんか？助産師さんによる相談もできます  
講師：塩原 静先生 助産師：伊藤 佳奈先生  
定員：12名 ※要申込 子連れOK  
持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分  
お子さんの必要な物

**み** **楽しいハワイアンフラ** **NEW**  
4月12日(金) 10:00~11:30  
フラのスカートをはいて楽しく体を動かしましょう  
講師：フラオハナロコマイカイ 山本 裕美子先生  
※要申込 持ち物：タオル、水分、動きやすい服装

**ひ** **太極拳**  
4月4日(木) 10:00~  
**ぴんころ健康ひろば**  
4月11日(木) 10:00~  
講師：平野裕子先生 持ち物：スポーツタオル  
**エルダーたいむ**  
4、18、25日(木) 13:30~15:30  
※11日は職員研修の為お休みです

**み** **あんさんぶる春のお楽しみ会**  
4月17日(水) 10:00~11:00  
なんごう劇場さんによるお話会♪  
※要申込 定員：30名 4/2(火)~受付

**み** **ゆったりほっこりヨーガ**  
4月18日(木) 13:30~  
ヨガインストラクター：中島桂子さん  
持ち物：ヨガマットかバスタオル、水分  
※要申込 毎月1回開催 次回は5/16

**ひ** **ぽかぽかくらぶ** 0歳児対象  
4月17日(水) 10:00~  
\*急病時の対応法\*  
※ひろばにお申込みください※  
どなたでも \*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*  
**ぽかぽか開放日**  
5(一日)、17(午後)、26日(午後)

**み** **ぴんころひろば**  
4月25日(木) 13:30~  
つむぎ音楽教室 山縣 清香先生  
「音楽を聴きながら体を動かしましょう！」  
※要申込 持ち物：水分、タオル 次回は5/23

**み** 「いきひやく・エルダー」  
サークルさん企画  
『百歳体操とヤクルトの話』  
4月30日(火)  
9:45~10:30 百歳体操  
10:30~11:30 ヤクルトの話  
ヤクルトの話からの参加も可能です  
※要申込 みなみひろば

**\* ひろばだよりについて \***  
4月号より回覧とさせていただきます。  
各ひろば、公民館に置いてありますので  
ご希望の方はご来館の上、お受け取り下さい。  
公式LINEでも更新しています！

## 4月の行事予定

日	曜	芳川福祉ひろば Tel&Fax 57-0168		みなみ福祉ひろば Tel 86-1055		公民館 Tel 58-2034 Fax 85-1057	
1	月	手芸・虹の会	囲碁	午前休業			
2	火	おとなのぬり絵(10:00)		いきひやく・エルダー	エルダーたいむ		
3	水			午前休業			
4	木	太極拳(10:00)	エルダーたいむ	おり紙たいむ(10:00)	こいのぼりを 作りましょう	全館清掃、日本語学級	
5	金	ぼかぼか開放日(～16:30)					
6	土						
7	日						
8	月		囲碁・マージャン	ふれ健「エルダーで楽しもう！」(13:30)			
9	火		ハンドベル	いきひやく・エルダー	エルダーたいむ	食育学級、館報編集委員会	
10	水						
11	木	ぴんころ(10:00)	ひろば全体会		NEW 10:00～11:30 フラダンスの スカートをはいて 楽しく体を動かし ましょう!	日本語学級	
12	金	民生委員会	マタニティピラティス(14:00)	楽しいハワイアンフラ			
13	土	ゆったりヨガは ピラティスへ変更となりました					
14	日						
15	月	手芸・虹の会	囲碁				
16	火	男性の料理教室		いきひやく・エルダー	エルダーたいむ		
17	水	ぼかぼかくらぶ(10:00)	ぼかぼか開放日	「春のお楽しみ会」	ぬり絵たいむ(13:30)	【野溝帯】刈インテ-ション18:00～	
18	木		エルダーたいむ		ゆったりほっこりヨーガ	日本語学級	
19	金	シネマ(ひろばにお問合せください)		おひさまくらぶ			
20	土						
21	日	LINEの使い方					
22	月	スマホ相談たいむ	囲碁・マージャン	シネマ(ひろばにお問い合わせください)			
23	火		ハンドベル/職員研修	いきひやく・エルダー	職員研修		
24	水	ふれあい健康教室「松本かるたであそぼう」					
25	木		エルダーたいむ		ぴんころ(13:30)	日本語学級	
26	金	ベビーマッサージ(10:00)/ぼかぼか開放日					
27	土						
28	日						
29	月						
30	火			いきひやく・エルダー	エルダーたいむ		

※の詳細は、表の公民館ニュースをご覧ください。

## 5月前半の行事予定

1	水						
2	木	太極拳(10:00)	エルダーたいむ	おり紙たいむ(10:00)		日本語学級	
3	金						
4	土						芳川シニア短期大学 プレイスクールぼかぼかは 5月以降順次開講予定です。 お楽しみに！！
5	日						
6	月						
7	火	おとなのぬり絵(10:00)		いきひやく・エルダー	エルダーたいむ		