



里山辺地区福祉ひろば

# ひろばだより

里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2023年

2月号

回 覧

令和5年2月1日

広報R 4-2

☎ 39-1168

まだまだ寒い日が続いています。少しだけ日が暮れるのが遅くなったように感じますね。暖かい福祉ひろばへ、ぜひお出かけください。サークルの見学などもできますので、気になったらお気軽にお問い合わせください。

## 2月のふれあい健康教室

### 鍵盤ハモワールドへ

ようこそ♪

演奏 はざま ゆか さん

2月8日(水)

13:30~15:00

鍵盤ハーモニカの楽しい演奏です。どなたでも参加できます。マスクを着用しながらですが、知っている曲は口ずさんでみてください♪

※感染症が心配なので、お茶会はありません。  
※人数が多くなった場合、入場を制限させていただきます。

お手伝い  
ひろば委員 湯の原・西荒町  
健康推進員 西小松・西荒町

## 3月のふれあい健康教室

### 福祉ひろば

### なんでも発表会！！

3月8日(水)

13:30~15:30頃まで

みなさんの得意なこと、頑張っていることを発表してもらおう発表会です。里山辺にはすごい人がいっぱい！！もちろん発表を見に来るだけでも大丈夫なので、ぜひお出かけください♪

### <募 集>

あなたの得意なことを、みんなの前で発表してみませんか？歌や楽器の演奏、物まねなど何でもオッケーです。サークルの発表も！！

我こそはという方は、福祉ひろばまでお申し込みください。(1グループ5分~10分程度)

## 喫茶「憩いの森」実施しま〜す！！



2月15日(水)  
10:00~15:00

参加費  
100円

感染症対策をしながらの実施になります。飲食時以外はマスクの着用をお願いします。お茶を飲みながら素敵な音楽を聞きましょう♪春らしいお菓子も用意しますよ♥飲み物はお替わりできます。(各席仕切りをさせていただきます。)

10:30~11:30頃まで  
「ピアノで聞く懐かしの曲」  
演奏 木下 春美さん  
ちょっと口ずさみたくなるようないろいろな曲の演奏です。

13:30~15:00頃まで  
「真空管アンプコンサート」  
演奏 武田 善徳さん  
手作りの真空管アンプの綺麗な音色を聞きに来てください。

※人数の制限をさせていただきます場合があります。(各回 20名程度)

### 週一ウォーク 実施中！！

毎週火曜日 9:30~  
福祉ひろば前に集合！  
1時間程度歩きますよ。  
毎回コースが変わります。

### 「早春の夕べ」 開催のお知らせ

4年ぶりの開催が決定しました！参加には申し込みが必要になります。詳しくは別紙の案内をご覧ください。

3月3日(金)

18時~

# 里山辺地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

## 2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
★午前			1	2	3	4
★午後			のびのびヨガ 14:00~	健康相談 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	スクエアダンス 10:00~ ハーモニカサークル 13:30~	
5	6	7	8	9	10	11
	絵手紙 10:00~	週1ウォーク いきいき健康ひろば 9:00~ マージャン・囲碁 13:00~	スポーツ吹き矢 10:00~ ふれあい健康教室 (詳しくは表面を ご覧ください)	折り紙 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	さと健 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
	手編みの会 9:30~	週1ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	喫茶「憩いの森」 10:00~15:00	てまりサークル 9:30~ 歌って動こう会 13:00~	スクエアダンス 10:00~ ハーモニカサークル 13:30~	
19	20	21	22	23	24	25
	にこにこキッズ 10:00~ スポーツボイス 15:00~	週1ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	スポーツ吹き矢 10:00~	天皇誕生日 ※ゆったり健康体操は お休みです。 ※カラオケ・スポーツボイス は27日に振替です。	民謡をたずねて 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	
26	27	28				
	手編みの会 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス (振替)15:30~	週1ウォーク 花みずきの会 10:00~ マージャン・囲碁 13:00~				

### ★福祉ひろばの子育て支援★

にこにこキッズ



### リフレッシュ体操

2月20日(月)10:00~



お子さんと一緒にできる体操です。大人向けの体操も紹介します。保健師さんもいるので、後半は座談会で日頃の悩みや紹介したいことなどをみんなでお話ししましょう。

講師 b style 模 恵里 先生

対象 未就学のお子様と保護者

場所 福祉ひろば

★参加したい方は申し込みをお願いします。

★民生委員さんがお子さんを一緒にみしてくれます。

里山辺公民館・福祉ひろば共催

### 2月のさと健

寒い時こそ運動です。冬は暖かい福祉ひろばで距離をとりながら行います。体力づくりサポーターさんと一緒に無理なく体を動かしましょう。

2月10日(金) 9:30~

場所 里山辺福祉ひろば  
持ち物 飲み物・タオル



3月のさと健は3月10日(金)  
福祉ひろばで行います。

さとちゃん

### のびのびヨガ

講師 栗田純子 先生

2月1日(毎月第1水曜日)

14:00~16:00頃まで

場所 福祉ひろば

のんびりと自分の体と向き合しましょう。自分のヨガマットがあればお持ちください。

※参加費は1回500円です。

※3月の開催は1日(水)です。

<お知らせ>

2月のゆったり健康体操は祝日のためお休みです。

次回は

3月23日(木)9:30~

です。ゆっくりとした体操です。どなたでも参加できますよ。

<駐車場について>

混みあっている場合は、教育文化センター駐車場をご利用ください。ご協力をお願いいたします。

1月のふれあい健康教室

### 福祉ひろば新年会！！



「里山辺カルタ」と「投げ福笑い」で盛り上がりました。みなさんの笑顔が見られて嬉しい会になりました。今年もよろしくお願いたします！

