

寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルスと共にインフルエンザも流行っています。うがい手洗い消毒をしっかりとしましょう！



ふれあい健康教室 「フレイル健診」

日時：2月9日（木）9：30

場所：今井公民館東館2F

毎年恒例フレイル健診を今年も開催します。

自分の今の状態を知り、フレイルの進行を予防して行きましょう！ぜひご参加ください。



出張販売inふれ健

時間：11：00～12：00

場所：今井公民館談話室

ふれ健に参加されなくてもお買い物だけでも大歓迎です！ぜひお気軽にお越しください。

・森のこびと

お弁当…500円 パン…100円～

お菓子（琥珀糖、クッキーなど）…100円～



出張ふれ健 南耕地町会

日時：2月2日（木）13：30

町会の公民館へおじゃまします
詳細は回覧をご覧ください

要申込

LINE講座 と

日時：2月16日（木）13：30

講師：信州ソフトウェア協会 宮本さん・嶋田さん

定員：8名程 【LINEを使用している方対象】

申込み締切 2月13日

過去のスマホ講座の中でも反響が大きかったLINE講座を開催します。今回は「友達登録」を重点的に学びます。お悩みがある方はぜひご参加ください！

スマホ・LINE相談会

日時：2月28日（木）13：30

定員：8名程

申込み締切 2月24日

スマホやLINEについて1対1で教えてほしい方へ、ひろばで相談会を開催します。相談に乗って下さるのは講座に引き続き、信州ソフトウェア協会の皆さんです。相談会のみ参加もOKです！



要申込

ひろばのど自慢

日時：2月17日（金）13：30

定員：10名程

申込み締切 2月14日（歌いたい曲を2曲一緒にお伝えください）

最近歌ってないなあ…そんな皆さんに！自慢の歌声を披露してみませんか？豪華景品もあるかも……？？ご参加お待ちしております！

10時から12時半まではフリータイム！

のど自慢に出ない方でもご利用いただけます



中面もご覧ください！ 来月初めの予定や漢字クイズを掲載中！

✓CHECK



お久しぶりの **歌声喫茶** 開催します！

日時：3月2日（木）13：30

場所：今井公民館東館2階

鈴木中山公民館長率いるフォークグループ「ぽこ・あ・ぽこ」さんが、リクエスト曲を伴奏してくださいます。青春時代の思い出の曲を「大声で」とはいきませんがスクリーンを見ながら一緒に口ずさみましょう！

▶ 例えば…「青春時代」「岬めぐり」「白いブランコ」「上を向いて歩こう」など100曲以上の中からリクエストに応じてくださいます。

※必ずマスクを着用してください ※感染症対策をしながら開催します

毎月開催中！

寒さに負けずに！

エンジョイ
エルター！

日時：2月13日（月）15日（水）

10：00～11：30

映像と音楽を使った体操、脳トレで身体と頭を動かしましょう！

お話ししよう

ひろは
喫茶

日時：2月24日（金）13：00～16：00

コーヒー・紅茶（お菓子付き）…100円

お抹茶（お菓子付き）…200円



ひろばからのお願い

ふれあい健康教室ボランティア募集中！

町会長さん・婦人部さんなどの月替わりのボランティアさんとは別に、お手伝いしていただける方を募集しています。毎月でなくても大丈夫です！お気軽にご連絡ください！

活動時間帯

毎月第2木曜日（8月のみ第1週）午前8：45～11：30頃

あなたの趣味・特技を披露してみませんか？

9月のふれあい健康教室の演芸会で披露していただけますか？手品、演奏、歌、踊りなどなど…なんでも大丈夫です!!!もちろん上手い下手もここでは関係なし！せっかくの今井のふれ健、今井の皆さんで盛り上げたいと思っています…！



+++++

湯婆のほど良き距離を安らげり

きゅつきゅつと何度も新雪踏む快感

葱坊主俳句会

（睦月の句会より）

杉山洋子

佐藤文子

+++++

第10回漢字クイズ

なんと今回で漢字クイズも10回目。ちょっと手強く四字熟語です。

答えを記入したひろばだよりをひろばまでお持ちいただいた方には粗品をプレゼント！

間違っても大丈夫です。ぜひ、ひろばまでお越しください！

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ① | <input type="text"/> 石 <input type="text"/> 鳥 | ⑥ | <input type="text"/> 故 <input type="text"/> 新 |
| ② | 優 <input type="text"/> 不 <input type="text"/> | ⑦ | 呉 <input type="text"/> 同 <input type="text"/> |
| ③ | 電 <input type="text"/> 石 <input type="text"/> | ⑧ | 品 <input type="text"/> 方 <input type="text"/> |
| ④ | 以 <input type="text"/> 伝 <input type="text"/> | ⑨ | <input type="text"/> 里 <input type="text"/> 中 |
| ⑤ | <input type="text"/> 病 <input type="text"/> 災 | ⑩ | 七 <input type="text"/> 八 <input type="text"/> |

言葉にしなくても伝わっている

節分はこれを願っています

答えが複数ある場合もありますが、どちらでもOKです！



①のヒント



⑨のヒント

2月のひろばの予定

ご利用の皆様へ
 ・ 新型コロナウイルスの感染状況により事業は中止・変更になる場合があります
 ・ 手指の消毒、マスクの着用をお願い致します

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	水			
2	木		出張ふれあい健康教室<南耕地> (13:30)	
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	りんごサークル (10:00)		
7	火		ちびっこ英語サークル (16:15)	スポーツボイス (18:30)
8	水	今井を学ぶ会 (9:30)		
9	木	ふれあい健康教室<東館2F> (9:30)		
10	金		ふきぼこの会 (13:00)	歌留多の会 (19:00)
11	土		フラダンス教室 (13:30)	
12	日			
13	月	エンジョイエルダー (10:00)		
14	火	俳句の会 (9:30)	ちびっこ英語サークル (16:15)	
15	水	エンジョイエルダー (10:00)		
16	木		スマホ講座 LINE編 (13:30)	
17	金	フリータイムのど自慢 (10:00)	ひろばのど自慢 (13:30)	
18	土		フラダンス教室 (13:30)	
19	日			
20	月		地区担当職員連絡会 (15:30)	
21	火	いきいき健康ひろば (9:30)	ふきぼこの会 (13:00) ちびっこ英語サークル (16:15)	スポーツボイス (18:30)
22	水	今井を学ぶ会 (9:30)		
23	木			
24	金		ひろば喫茶 (13:00)	
25	土			
26	日			
27	月			
28	火		スマホ・LINE相談会 (13:30)	

3月2週目までのひろば事業 2日(木) 歌声喫茶 13:30 9日(木) ふれあい健康教室 9:30



りんごサークル

6日(木) 10:00 ドライフラワーで製作 (福祉ひろば)

20日(月) 10:00 食育講座 (今井公民館)
持ち物: エプロン、三角巾、マスク



ひろばまで来られない方には送迎ボランティア「信濃会」もあります！
ご利用の際は参加したいひろば事業の前日までにご連絡ください。

自動消毒器設置しました！

手を入れると自動で検温・消毒をしてくれます！
手が冷えていると33℃以下になることもありますがそこはご愛嬌ということで……。
ひろばと公民館に設置していますのでご活用ください！

