

### 3月の行事予定

【東部川柳】 コンサート カレーもついて 二度おいしい  
カレーはね 加齢じゃないよ 華麗だよ



日			月			火			水			木			金			土					
5			6			7			8			9			10			11					
			子育て支援 10:00~12:00			男の太極拳 13:30~14:30			ミュージックベル (ハンドベル)			食育バス視察 9:30~			地域ケア会議 13:30~15:00			雀友会 (麻雀)					
12			13			14			15			16			17			18					
			早春コンサート 10:00~			懐かしの歌謡曲 10:00~11:30						ひろば喫茶 13:30~16:00			企画委員会⑥13:30~ 代表者会議⑥14:30~			花札 9:30~11:00			雀友会 (麻雀)		
19			20			21			22			23			24			25					
			東部の縁側 10:00~16:00			春分の日 歩いて探そう お宝探訪 ウォークラリー 10:00~			ミュージックベル (ハンドベル)						貸館利用者説明会 ①11:00~ ②13:30~								
26			27			28			29			30			31								
			エルダー健康教室 (企画) 10:00~11:30			懐かしの歌謡曲 10:00~11:30									施設クリーニング 雀友会 (麻雀)								
			なんでも相談 13:30~15:00						13 木 ウォーキング 10:00~						24 月 エルダー健康教室 10:00~								
									14 金 男のふれ健 10:00~						なんでも相談 13:30~								
4月の行事予定			3 月 子育て支援 10:00~			18 火 東部の縁側 10:00~			25 火 懐かしの歌謡曲 10:00~														
			5 水 専門団体合同会計監査会 15:00~			19 水 ひろば喫茶 13:30~			28 金 施設クリーニング														
			10 月 ふれ健 10:00~			20 木 企画委員会⑦ 13:30~																	
			11 火 懐かしの歌謡曲 10:00~			21 金 花札 10:00~																	



子育て支援 開放日

## 「折り紙」しましょう



3月6日(月) 10:00~12:00

4月の子育て支援は4月3日 開放日

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば  
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

## 男の太極拳(女性も可)

3月7日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

太極拳とは中国古来の養生法での一種です。

持ち物 水分 タオル

参加費 無料

いい汗流すのも今回で最終  
となります。ぜひ来てねー。



男のふれ健

## 西山知花さんのストレッチ体操



3月10日(金) 10:00~11:30

足腰の衰えストップ! ストレッチ

◎水分とタオルをお持ちください

足腰達人なうちに、一緒にストレッチしませんか

仲間を募集しています

●ミュージックベル 第2・4水曜日 10:00~

●囲碁・麻雀ボランティア

福祉ひろば(32-7168)までご連絡ください

ふれあい健康教室

## 早春コンサートと カレー食事会



3月13日(月) 10:00~

米窪 怜さん(フルト)

飯田朱音さん(ヴァイオリン)

木下春美さん(ピアノ)

お馴染みのクラシックから

懐かしのあの曲をお届けします

●9:30~受付開始

●10:00~コンサート

●11:30~12:30 カレー食事会

◎水分は各自でお持ちください



参加費 無料

申込み 要申込 3月9日(木)先着50名

問合せ・申込みは福祉ひろば(32-7168)

北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



## 懐かしの歌謡曲



3月14日(火)10:00~11:30

3月28日(火)10:00~11:30

◎28日はアマチュアギター奏者による生演奏会が  
あります。聞きに来てみませんか。

◎水分をお持ちください

ひろば喫茶

3月15日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

歌声もあるよー



寄って  
きましょう

## 花札



3月17日(金) 9:30~11:00

今年度の総決算と表彰式があります

東部の縁側

## ときどきっ〰️ミシンカフェ



3月20日(月) 10:00~16:00

あたたかいひろばで、おしゃべりしながら  
手仕事を楽しみませんか。

## エルダー健康教室



3月27日(月)10:00~11:30

音楽健康指導士とレクリエーション協  
会員による、エルダー生活機能改善機器  
を使用した体操・脳トレを行います。  
水分をお持ちください

## なんでも相談



3月27日(月)13:30~15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に  
応じ、専門分野にお繋ぎいたします。