

# 福祉ひろばだより

## 3月号

令和5年3月1日

第276号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

日中のお日様は、春のような暖かさを届けてくれています。感染症予防には、手洗い・うがいが有効です。しっかり菌を洗い流して元気に過ごしましょう。

今月は「ひろば演芸会」の代わりに「DVD鑑賞会」があります。感染症対策をとり開催しますので、ご近所お誘いあってお申し込みください。お待ちしています♪ひろば事業は送迎ボランティアが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。

### 「百歳体操」を体験しました

2月1日のふれ健では、「いきいき百歳体操」を体験しました。この体操は、手首や足首に重りを付けて行う筋トレです。ゆっくりとした動きなので初心者でも簡単、安全に行うことができます。DVDを見ながらできるので、各町会で集まってやるのもおすすめです。



### かわいいおひな様ことができました(^^)／

2月6日の折り紙講座で、一足早く「おひな様」を折りました。松岡先生に分かりやすく教えていただき、かわいいおひな様が出来ました。おしゃべりをしながら指先を使い、楽しい折り紙講座でした。

### ～サークルからお知らせ～

#### ～ミニキッズサークル～

8日(水)10時から「お別れ会」、22日(水)10時から「自由遊び」を予定しています。

参加される方はひろばまでお申し込みください。

#### ～健康麻雀サークル～

参加される方はひろばまでお申し込みください。

#### ～おやつボランティア～

29日(水)午後1時30分から入山辺公民館にて「焼製づくり」を行います。参加希望の方はひろばまでお申し込みください。定員8名です。

#### ～ひろばよりお願い～

☆福祉ひろばの電子ピアノの調子が良くありません。程度の良いものでお譲りいただけるものがありましたら、ひろばまでご連絡ください。

### 3月ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
7日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
18日(土)	午前9時	入山辺公民館
28日(火)	午後1時30分	福祉ひろば

### 出張ひろばのお知らせ

日 時：3月14日(火)

時 間：午後1時30分から

内 容：セラバンド講習会

※福祉ひろばで行っているセラバンド講習会を行います。お持ちの方はセラバンドをご持参ください。

# 3月の予定

## ひろば専門の紹介

日	曜日	3月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	藁細工 13:30
2	木		健康麻雀 13:00
3	金	太極拳 9:30	◎セラバンド
6	月	卓球 9:30	
7	火	ヨガ 10:00	囲碁／◎ウォーキング
8	水	ミニキッズ 10:00	藁細工 13:30
9	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
10	金	編み物 9:30	ひろば演芸会準備
11	土	◎ひろば演芸会 (DVD鑑賞会)	
13	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁／◎出張ひろば
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:00
16	木	◎体づくりサポーター会議	◎ダンベル 13:30
17	金	太極拳 9:30	
18	土	(ウォーキング講座)	
20	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
22	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー 13:30
23	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
24	金	ヨガ 10:00	
27	月	卓球 9:30	
28	火	民踊 9:30	囲碁／◎ウォーキング
29	水		おやつボラ
30	木		
31	金		

### ふれあい健康教室

1日(水) 9時30分～

今月のふれあい健康教室はポットブーリスピカさんによる「ミニコンサート」を行います。健康相談あります。

### セラバンド

3日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

### 出張ひろば

14日(火) 13時30分～

入山辺公民館大会議室にて出張ひろばを行います。健康相談・困りごと相談も随時行っております。お出かけください。

### ダンベル体操

16日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

### エルダーで健康体操

22日(水) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。(各定員10名)

ひろば事業に参加される方はひろばまでお申し込みください。

## DVD鑑賞会のお知らせ

日時：3月11日(土)

1部 9時から11時30分 「天気の子」

2部 13時から15時30分 「太陽とボレロ」

場所：入山辺地区福祉ひろば

内容：映画鑑賞会

(詳細はチラシをご覧ください)

※感染症対策のため換気を行います。暖かい服装でお越しください。

※参加希望の方は、ひろばまでお申し込みください。

(各定員30名)

日	曜日	5年4月	
		午前	午後
3	月	卓球	
4	火	ヨガ	囲碁／ウォーキング
5	水	◎ふれ健	
6	木		健康麻雀
7	金	太極拳	◎エルダー
10	月	卓球	ヨガさくら会
11	火	民踊	囲碁／ウォーキング
12	水	ミニキッズ	
13	木	筆文字	カラオケ