



里山辺地区福祉ひろば



2023年

3月号

回 覧

令和5年3月1日

広報R 4-2

☎39-1168

# ひろばだより

里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

春らしい日が少しずつ多くなってきましたが、まだまだ寒いですね。今年度もたくさんのマスク越しの笑顔をありがとうございました。早いもので、新しい福祉ひろばに引っ越ししてからもうすぐ1年！！来年度はもっとたくさん集まれば嬉しいですね。🌸🌸🌸🌸

## 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)

場所 里山辺公民館2階 大会議室

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います！里山辺にはすごいひとがいっぱい！！もちろん、発表を見に来るだけでも大丈夫です。ぜひお出かけください。

※健康相談あります。

※中止や内容の変更をする場合があります。

お手伝い

ひろば委員 藤井・薄町 町会

健康づくり推進員 4役のみなさん

## 福祉ひろばの1年♪

★新しくなった福祉ひろばで、楽しい事がいっぱいありました！



3月まだまだ工事中



週一ウォーク



11月 バザー



児童センター・のびるっこ  
交流会



6月 わらび狩り



にこにこキッズ



11月 作品展



大掃除

# 里山辺地区福祉ひろば 行事予定カレンダー



## 3月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
★午前			1	2 健康相談	3 スクエアダンス	4
★午後			のびのびヨガ 14:00~	カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	10:00~ ハーモニカサークル 13:30~ 早春の夕べ18:00~	
5	6 絵手紙10:00~	7 週1ウォーク いざい健康ひろば 9:00~ マージャン・囲碁 13:00~	8 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)	9 折り紙 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	10 さと健 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	11
12	13 手編みの会 9:30~	14 週1ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	15	16 てまりサークル 9:30~ 歌って動こう会 13:00~	17 スクエアダンス 10:00~ ハーモニカサークル 13:30~	18
19	20	21 春分の日 ★墨の会は31日に振替 ★マージャン・囲碁は お休みです。	22 スポーツ吹き矢 10:00~	23 ゆったり健康体操 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	24 民謡をたずねて 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	25
26	27 手編みの会 9:30~	28 週1ウォーク 花みずきの会 10:00~ マージャン・囲碁 13:00~	29	30	31 墨の会(水墨画) (振替)9:30~	



4月前半の ひろば事業	4日(火) 週一ウォーク 9:00~ 5日(水) のびのびヨガ 14:00~	6日(木) 健康相談 9:30~
----------------	---	------------------

### 週1ウォーク

9:30~福祉ひろば前に  
集合!!  
スタンプを集めて  
いい物貰っちゃおう♥  
※4月からは9:00スタート!



雨や雪・足場  
の悪い時は  
中止です!!

### のびのびヨガの

#### お知らせ

講師 栗田純子 先生  
参加料 1回500円

3月1日(水)14:00~  
(毎月第1水曜日)

★年度末特別! 3月は参加料  
無料です!!

★ご自分のヨガマットがあれば  
お持ちください。

★水分補給も忘れずに!!

里山辺公民館・福祉ひろば共催

### 3月のさと健

簡単なストレッチや脳トレをします。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。



さとちゃん

3月10日(金) 9:30~

場所 福祉ひろば  
持ち物 飲み物・タオル

4月のさと健は4月14日(金)です!



### ゆったり健康体操の お知らせ

3月23日(毎月第4木曜日)  
9:30~

体力づくりサポーターさんと一緒に行く、気功や太極拳を取り入れたゆっくりとした体操です。どなたでもご参加下さい!!

- ★申し込み不要です。
- ★運動のできる格好でご参加ください。
- ★水分補給も忘れずに!!

### 里山辺 早春の夕べ

★定員に達しましたので、申し込みは締め切りました。(今年度は感染症対策のため、申し込みをされた方のみご来場いただけます。)

3月3日(金)

18:00開演(17:30頃開場予定)

4年ぶりの開催となります。音音楽ボーイズの演奏と、風まんだらの落語の楽しい時間。早春のひと時を笑ってお過ごしください。

### 退任する職員のご挨拶

4年間、大変お世話になりました。地域の方とたくさんお話ししたり、歌ったり、笑いあって楽しい時間をたくさんいただきました。

ありがとうございました。  
長嶋 利佳

