

全戸配布

ふだんの
くらしの
しあわせづくり

3月 四賀地区福祉ひろばだより



寒さの中に春の気配を感じる季節になりました。桃の節句の時期でもありますね。
運動不足になりがちなこの時期、ひろばまで足を運び、身体を動かす意識をしてみましょう



ふれあい健康教室

『すずむし会・大正琴の演奏会』 大正琴の音色をお楽しみください♪
年度末、締めくくりBINGOをやります！

※血圧測定、健康相談もあります。

日時：3月14日(火) 午前9時30分～
会場：ピナスホール



※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配ります。

(注)お出掛け前の検温とマスク着用をお願いします。

※申し込み不要ですので、どなたでも参加できます。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
四賀地区 健康相談
保健師が対応します！
お気軽に相談して下さい。
日時：3月6日(月)
午前10時～11時30分
場所：四賀支所2階
男子休憩室

ひろば喫茶「てまり」開店 ボランティアてまり会の皆さん運営



日時：3月16日(木)
午後1時30分～午後3時

場所：「福祉ひろば」にて開催

飲み物代100円 コーヒー・紅茶等

(注)マスク着用・各自、体調管理をお願いします！

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース インターバル速歩トレーニングデータ転送の日

日時：3月9日(木) 午後1時30分～
データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ・ストレッチ等)

★健康づくりに興味のある方の見学も出来ますので
ひろばまで連絡ください！！



おとこ倶楽部

…コーヒー焙煎… どなたでも参加OK!

日時：3月13日(月) 午前9時30分～
場所：調理実習室

持ち物：エプロン、三角巾、コーヒーカップ

会費：経費÷人数(今回は800円位の予定です。)

*定員12名です。興味のある方はひろば64-3114までお問合せください。焙煎した豆は持ち帰ることができます。

令和5年度出前ふれあい健康教室

～信大・横川先生による体力測定～



★今現在の計画表通りで4月に全戸配布します。
コロナの状況に応じて、各町会長と相談しながら開催を決めていきます。詳細は開催日の約1ヶ月前に各町会長と打合せをしますので、宜しくお願いします。

エルダー体験・どなたでも参加可能です



日時：①3/6・13・27日曜日 午前9:45～百歳体操終了後
②3/2・9・20 木曜日 午後2:15～百歳体操終了後

★エルダーシステムによる脳トレ等を15分位やります。ご参加ください。

ひろばいきいきウォーキング ～ 令和5年度の予定・お知らせ ～

- 4月13日(木) 公共交通を使った、お出掛け支援(松本城)
※ 詳細は、ひろば窓口のスケジュール表をお持ち下さい！
- 5月12日(金) 市営バスを使った、ながらウォーキング・四賀化石館
- 6月23日(金) 岩井堂観音堂・四賀キャニオンウォーキング
- 7月3日(月) 中央アルプス駒ヶ岳千畳敷ウォーキング(公民館共催)
- 8月 開催なし
- 9月22日(金) 横川地区ウォーキング
- 10月 公共交通を使った、お出掛け支援(日付と場所は後日決定)
- 11月6日(月) 箕輪町箕輪ダム・もみじ湖ウォーキング(公民館共催)

※ウォーキングの内容に関しましては、バスの状況やその時期によって内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
詳細は、毎月のひろばだよりでお知らせします。

四賀探訪ウォーキング

日時：3月15日(水) 午前9時30分～
場所：金山の福寿草周辺散策・錦織の里駐車場へ集合

☆参加出来る方は、ひろばまたは公民館まで申込みをお願いします。当日、参加出来る方も大歓迎です。

3月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。
見学OK!!お問い合わせ下さい

| 日 | 曜日 | | 午前(9時30分～) | 午後(1時30分～) | 夜間(7時30分～) |
|----|----|--------------------------------------|--------------------------------|---|----------------------|
| 1 | 水 | | エコクラフト | 3B体操 囲碁の会(会)13:00～ | |
| 2 | 木 | | 手芸サークル | 百歳体操 エルダー体験 14:15～ | 健康スポーツクラブ 19:40(ピナス) |
| 3 | 金 | | 食改 9:30～ | 膝にこにこクラブ 福寿会(301)13:00～ | |
| 4 | 土 | | | | |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | 送迎ボランティア会 13:30～ | 百歳体操 エルダー体験 9:45～ | | 四賀混声合唱団 |
| 7 | 火 | | | 硯の会 | |
| 8 | 水 | | パッチワーク教室 | すずむし会・囲碁の会(会)13:00～ 健康マーじゃん(会)13:00～ | |
| 9 | 木 | いきいき健康ひろば 13:30～ | 手芸サークル | 百歳体操 エルダー体験 14:15～ | 健康スポーツクラブ 19:40(ピナス) |
| 10 | 金 | | 太極拳教室 | 膝にこにこクラブ 福寿会(301)13:00～ | |
| 11 | 土 | | スワンキャンベル10:00～ | | |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | | おとこ倶楽部(調)・百歳体操 エルダー体験 9:45～ | いけばな池坊 13:00～ すずむし会(ピナス) | 四賀混声合唱団 |
| 14 | 火 | ふれあい健康教室(ピナス)9:30～ 民生児童委員会 13:30～ | | 絵手紙教室 | |
| 15 | 水 | 四賀探訪ウォーキング(金山) 9:30～ | エコクラフト | 囲碁の会 13:00～ | |
| 16 | 木 | ひろば喫茶「てまり」開店13:30～ | ボランティア・てまり会(調) | ボランティア・てまり会(調) | 健康スポーツクラブ 19:40(ピナス) |
| 17 | 金 | | | 膝にこにこクラブ 福寿会(301)13:00～ | |
| 18 | 土 | | 夢おはなしの会10:00～ | | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | ひろば会計監査 10:00～(会) | スマホサークル 10:00～ | | 四賀混声合唱団 |
| 21 | 火 | 春分の日 | | | |
| 22 | 水 | | パッチワーク教室 | 囲碁の会 13:00～ 健康マーじゃん13:00～ | |
| 23 | 木 | ひろば事業推進協議会②13:30～ | 手芸サークル | 福寿会(301)13:00～ | 健康スポーツクラブ 19:40(ピナス) |
| 24 | 金 | ひろば全体研修会 午後 | 太極拳教室 | 膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会(301) | |
| 25 | 土 | | 一の会 10:00～ スワンキャンベル10:00(会) | | |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | | 百歳体操 エルダー体験 9:45～ | | 四賀混声合唱団 |
| 28 | 火 | | オレンジ会 10:00～ | 絵手紙教室 | |
| 29 | 水 | | エコクラフト | 囲碁の会 13:00～ | |
| 30 | 木 | | 手芸サークル | 百歳体操 エルダー体験 14:15～ | 健康スポーツクラブ 19:40(ピナス) |
| 31 | 金 | | | 膝にこにこクラブ 福寿会(301)13:00～ | |