



里山辺地区福祉ひろば

ひろばだより

里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2023年

4月号

回覧

令和5年4月1日

広報R5-3

☎39-1168

暖かな春の日差しが嬉しい季節になりました。今年度も楽しい福祉ひろばになるように、気持ちも新たに頑張りますのでよろしく願いいたします！

4月のふれあい健康教室

エルダーでリフレッシュ!!

4月12日(水)

13:30~15:00頃まで

場所 福祉ひろば



福祉ひろばに常設されているエルダーシステムを使って、みんなで体操やゲームをしましょう♪ イスに座って行いますので、運動が苦手な方でも大丈夫ですよ！

- ★お茶会はありません。
- ★健康相談あります。

ひろば委員当番
藤井・湯の原 町会

5月のふれあい健康教室



豊島さおりさんによるお話の会

5月10日(水)13:30~

民話などのお話をしてもらう予定です。詳しくは5月号のひろばだよりをご覧くださいね。

ひろば委員当番 下金井・小松町 町会

里山辺公民館共催

週一ウォーク

春です！今年度も歩きますよ！！4月からは9:00スタートです。

毎週火曜日、公民館玄関前に集合！

公民館駐車場が混雑しますので、里山辺体育館駐車場への駐車等にご協力ください。

*申し込みはいりませんので、都合に合わせて参加して大丈夫。みんなで楽しくウォーキング。



里山辺公民館共催 食育講座

いちご狩りウォーク

4月20日(木) 定員20名程度

9:30~ 福祉ひろば前 集合

参加料 1,000円

🍓約30分食べ放題 1,500円 差額500円は福祉ひろばで負担するのでお得ですよ！！🍓

大澤農園さんの地元いちごをたくさん食べましょう！現地まではウォーキングします！

★申し込み 4月7日(金) 9:00~



里山辺公民館 32-1077
里山辺福祉ひろば 39-1168



新しい職員紹介

濱田 まなみ (福祉ひろばコーディネーター)

よろしく願いいたします

早春の夕べを4年ぶりに開催しました!!



音喜楽ボーイズ さん



風まんだら さん



例年、隔年開催の予定なのですが、感染症の影響でなんと4年ぶりの開催となってしまいました。コンサートと落語の2本立てでしたが、最初から最後まで笑っぱなし！109名の参加で久々の大きな行事となりました。

里山辺地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

4月の行事予定

★詳しい内容などは福祉ひろばへお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
★午前						1
★午後						
2	3 絵手紙 10:00~	4 週一ウォーク	5	6 健康相談9:30~	7 スクエアダンス 10:00~	8
		マーシャン・囲碁 13:00~	のびのびヨガ 14:00~	カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	ハーモニカサークル 13:30~	
9	10 手編みの会 9:30~	11 週一ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~	12 スポーツ吹き矢 10:00~	13 折り紙 9:30~	14 さと健 9:30~ (体育館です)	15 山辺の郷 ウォークラリー (今年度は里山辺!)
		マーシャン・囲碁 13:00~	ふれあい健康教室 13:30~	カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	女性のマーシャン 13:30~	
16	17	18 週一ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~	19	20 いちご持参 てまりサークル 9:30~	21 スクエアダンス 10:00~	22
		マーシャン・囲碁 13:00~	スポーツボイス 15:00~	歌って動こう会 13:00~	ハーモニカサークル 13:30~	
23	24 手編みの会 9:30~	25 週一ウォーク	26 スポーツ吹き矢 10:00~	27 ゆったり健康体操 9:30~	28 民謡をたずねて 9:00~	29 昭和の日
30		マーシャン・囲碁 13:00~		カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	女性のマーシャン 13:30~	

5月前半の ひろば事業	2日(火) 週一ウォーク 9:00~ 8日(月) 男の健康講座 13:30~	10日(水) ふれあい健康教室 13:30~ ※5月のいきいき健康ひろばは総合体育館で行います。
----------------	---	---

福祉ひろば「なんでも発表会」

3月のふれあい健康教室は、利用者さんやサークルによる発表会を行いました。



篠田会長のサイエンスショー!



スクエアダンス サークル



清流会山辺教室による詩吟



オカリナ演奏



ハーモニカ サークル

お知らせ

サークル「花みずきの会」が3月をもって活動を終了しました。毎月素敵な声を響かせてくれて、ありがとうございました!!

公民館共催 さと健

毎月第2金曜日 無理なく運動するのが「さと健」。体力づくりサポーターさんと一緒に体を動かしましょう!! 月に1回くらいなら、って方ぜひご参加ください!!

4月14日(金)
9:30~11:00頃まで
場所 里山辺体育館
持ち物 飲み物・タオル・上履き

申し込み 里山辺公民館 32-1077
福祉ひろば 39-1168

第18回 山辺の郷 健康ウォークラリー大会

今年は里山辺地区を歩きます。入賞すると素敵なプレゼントが!

4月15日(土)8:00~受付
集合 里山辺地区公民館



★申し込みが必要ですが
★詳しくは公民館だよりをご覧ください。

ゆったり健康体操

4月27日(毎月第4木曜日)
9:30~11:00頃まで

体力づくりサポーターさんと一緒に体を動かします。気功や太極拳を取り入れた、ゆったりとした体操ですよ。

場所: 福祉ひろば

男の健康講座

今年度も4回実施予定!

第1回目は5月8日(月)
13:30~
講師 小林美穂 先生

男性限定の健康講座。男性なら誰でも参加OKですよ!とでもリピーターの多い講座です。たまには体、動かしましょうよ!



のびのびヨガ (栗田純子 先生)

4月5日(水)14:00~16:00
参加費 1回500円

★毎月第1水曜日
★5月は祝日なので、お休みします。

場所: 福祉ひろば