

# 本郷ひろばだより

本郷福祉ひろば  
浅間温泉 2-9-2  
TEL. Fax 46-1168



2023 年 5 月号

**ふれ健**  
ふれあい健康教室

## 「いきいき 100 歳体操」体験会

～ フレイル予防体操の 1 つです ～

**5 月 24 日 (水) 9:30～**

正式には重りを付けて行う簡単な体操です。今回は体験です。  
5 人くらい集まれば、近くの集会所等でもできます。初めての  
方はもちろん、すでに始めている方も、復習を兼ねてどうぞ！  
※茶話会はありません。マスク、水分を 忘れずに持参してください  
<送迎> 送迎を希望の方は 2 日前までに、ご連絡を。  
<当番> 浅間 1 町会です。町会長、民生委員、健康づくり推進員さん  
9 時集合をお願いいたします



## スポレク大会

ボッチャで世代間交流

**6 月 10 日 (土) 集合 9:15** (ひろば&児童センター遊戯室)

児童センターの子供たちと一緒に、大人と子どもの混合 12  
チームでゲームをします。個人でもチームでも申込 OK！  
もちろんお子さんやお孫さんと一緒にの参加も大歓迎です！  
優勝目指して頑張りましょう！ 景品も用意してありますよ♪

申込み：6 月 2 日 (金) までに (定員に達し次第終了)

※持ち物・・・水分、運動靴 (必要な方) 当番：三才山町会

## アルプス公園までウォーキング

**5 月 30 日 (火) 9 時 集合**



朝トレしてから出発！ アルプス公園まで歩きます (往復 5 時間位)  
隠れ家的カフェレストランで、お楽しみランチしてから帰ります♪  
●参加費：1,500 円 (昼食代として・・・申込み時に集金します。)  
●定員：12 名 (先着) ※歩ける支度でご参加ください。  
●申込み：5 月 8 日 (月) から受付開始 (雨天の場合はランチのみ)

## 青空ひろばカフェ

**5 月 17 日 (水)**



10:30～12:15 頃

メニューはお楽しみに♪ (売切れ御免)

お茶とお菓子で 100 円

<当番> 原・水汲・浅間 1 町会です  
町会長、民生委員、健康づくり推進員さん  
9 時半 集合でお願いいたします。

※雨天の場合はテント設営ありません



## ミュージックベル体験会

**5 月 16 日 (火) 13:30**

6 月からミュージックベルの  
講座を 10 回連続で行います。  
ひろばまつりでの発表を目指  
して、先生に 1 から教えていた  
だきます。初心者大歓迎♪

まずは体験してみませんか？

講師：耳塚知美先生

参加費：100 円

問合せ・申込み：ひろばまで

### 今後の日程予定

第 1・3 の火曜日午後 1:30～

6 月 6 日 (火)・20 日 (火)

7 月 4 日 (火)・18 日 (火)

8 月 1 日 (火)・29 日 (火)

9 月 5 日 (火)・19 日 (火)

10 月 3 日 (火)・17 日 (火)

ひろばまつり 10 月 18 日 (水)

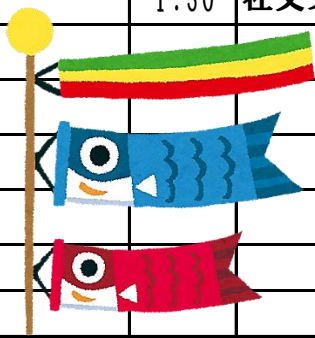


# 5月の行事予定



は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会 (習字教室)	1:30	社交ダンス
2	火	9:00	朝トレ	10:00	ベルの会		
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土						
7	日						
8	月	9:00	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	JTRCいきいきデータ転送
9	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳 (楊名時二十四式)
10	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	音楽隊自主練
11	木	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime (体操・脳ト)	1:30	スマホサロン
12	金			9:30	ひろば推進協總會・運営委員会	1:30	碁遊会 (碁)
13	土						
14	日						
15	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会 (習字教室)	1:30	ベルの会
16	火	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	ミュージックベル体験会
17	水			10:30	青空ひろばカフェ		
18	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会 (カラオケ)	1:30	ゆめクラフト (気より会)
19	金	9:00	朝トレ				
20	土						
21	日						
22	月	9:00	朝トレ	10:00	たですみれ (短歌創作)	1:30	社交ダンス
23	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
24	水	9:00	朝トレ	9:30	ふれ健		
25	木	9:00	朝トレ	10:00	絵てがみ ・ 布美の会 (手芸)		
26	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊 (合奏教室)	1:30	碁遊会 (碁)
27	土						
28	日						
29	月	9:00	朝トレ				
30	火	9:00	朝トレ	9:00	アルプス公園までウォーキング (要申込)		
31	水	9:00	朝トレ				



## のんびりエルダertime

5月11日 (木) 10:00

エルダertimeコンテンツで  
楽しくフレイル予防

水分持参



## メンズ・エクササイズ

5月10日 (水) 10:00

男性限定の貯筋体操教室です。  
もっと筋肉を貯めて体力維持を!

参加費: 100円、水分持参



## 健康リンパケア

5月16日 (火) 10:00

リンパの流れを良くし  
ゆったりリラックス♪

参加費: 100円

