

先月行ったひろば演芸会は、家のテレビより大きなスクリーンと迫力のある音で「天気の子」「太陽とボレロ」の鑑賞をしました。小さいお子様から大人の方まで大勢の方が来館し、久しぶりに感動した方も多かったようです。お手伝いくださったひろば支援委員さんや役員の皆さんには感謝申し上げます。今後も定期的に企画したいと考えています。見たい映画などありましたらひろばまでご意見ください。また、3月で役員を終えられる皆さまには、ひろば事業推進のためご協力いただいたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

### ミニコンサートで癒されました(^\_^)

3月1日のふれあい健康教室は、『ポットアップリー・スピカ』さんのミニコンサートを行いました。童謡唱歌の加藤先生が所属する音楽グループで、オカリナ・ギター・バイオリン・ピアノ・リコーダーの暖かい音色に癒されました。前半は演奏と歌を聞き、後半は会場にいる全員で歌を歌いました。「さんぽ」の曲では童謡唱歌サークルの方から歌にあった体操(ダンス)を披露していただきました。見よう見まねで会場のもみんなも一緒に踊りました。黄門さまも飛び入り参加し、懐かしい曲や歌で心癒された一時でした。

黄門さまもやってきました



ご老公の御前である！  
頭が高い!! 控え居ろう



### 銭太鼓講習会始まります!!

令和5年度のひろば事業で、銭太鼓講習会を開催します。初回は4月25日(火)9時30分からで、山内先生より基本の動作を教えてください。5月・6月・7月くらいで、自分の銭太鼓を作ります。その後は少しずつ踊りに入っていく、最終的には5~6曲踊れるようになることを目標にします。ひろば音頭でも踊れるように練習していきましょう。準備の都合がありますので、参加される方はひろばまでお申し込みください。

### 『山辺の郷健康ウォークラリー』 参加者募集のお知らせ

開催日：4月15日(土) **雨天中止**

午前8時~午後1時頃

集合場所：里山辺地区公民館

参加者：1チーム3~5名

持ち物：昼食・水筒・雨具など

☆詳しくはチラシをご覧ください。

※駐車場は里山辺体育館北側に駐車してください。



### 子育てサークル『ミニキッズ』から お知らせ

入山辺地区福祉ひろばには、未就園児と保護者を対象にした子育てサークル「ミニキッズ」があります。子育て中のパパやママ、おじいちゃんおばあちゃんどなたでも参加できます。参加希望の方は福祉ひろば31-2299までご連絡ください。

### 4月のウォーキング予定

雨天中止です。

日	時	集合場所	集合時間
4日		福祉ひろば	13時30分
11日		公民館	13時30分
18日		福祉ひろば	13時30分
25日		公民館	13時30分

麻雀サークルに参加される方はひろばまでお申し込みください。

# 4月の予定

日	曜日	4月	
		午前	午後
3	月	卓球 9:30	
4	火	ヨガ 10:00	囲碁/◎ウォーキング
5	水	◎ふれ健 9:30	
6	木		健康麻雀 13:00
7	金	太極拳 9:30	◎エルダー
10	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
11	火	民踊 9:30	囲碁/◎ウォーキング
12	水	ミニキッズ 10:00	
13	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
14	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
15	土	◎山辺の郷健康ウォークラリー	
17	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
18	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
19	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
20	木		◎ダンベル 13:30
21	金	太極拳 9:30	カラオケ 13:30
24	月	卓球 9:30	サークル代表者会議
25	火	◎銭太鼓講習会 9:30	◎ウォーキング
26	水	ミニキッズ 10:00	囲碁 13:00
27	木	筆文字 9:30	◎寄せ植え講習会 14:00
28	金	◎元気塾 9:30	

## ※※寄せ植え講座のお知らせ※※

春祭りも間近です。玄関を華やかに飾る春の花の寄せ植え講習会を開催します。

日時：4月27日(木)午後2時～

場所：入山辺地区福祉ひろば

会費：1鉢 1000円

人数：先着20名

持ち物：移植ごて・軍手・会費



内容：直径30cmのプランターに6本程の花苗を植えます。

※以前ひろばで購入したプランターを持参の方は800円になります。

※希望者はひろばまでお申し込みください。

## ひろば事業の紹介

☆☆ 生き生き元気塾 ☆☆

28日(金) 9時30分～

令和2年2月から休止していた赤羽義徳先生による健康体操が復活します。無理のない適度な運動で体に力をつけましょう。持ち物；タオル

◎◎ ふれあい健康教室 ◎◎

5日(水) 9時30分～

今月のふれ健は「さいころを作って遊ぼう」です。健康相談もあります。

☆☆ エルダーで健康体操 ☆☆☆

7日(金) 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。

◎◎ セラバンド ◎◎

14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。

※※ ダンベル体操 ※※

20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。

日	曜日	5月	
		午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング	健康麻雀
2	火	ヨガ	囲碁
8	月	卓球	ヨガさくら会
9	火	民踊	囲碁
10	水	◎ふれ健	
11	木	筆文字	カラオケ
12	金	編み物	◎セラバンド
15	月	卓球/ウォーキング	

※ひろば事業に参加される方はお申し込みください。