

全戸配布

ふだんの
くらしの
しあわせづく

5月四賀地区福祉ひろばだより



さわやかな風に、暖かい日差し中、外出やお散歩が楽しい季節になりました。
お出掛けには絶好の季節ですね！ひろばでもお待ちしております♪



ふれあい健康教室

『インターナショナルスクールとの交流会』

学校紹介・歌とダンスの発表・ゲーム

四賀地区の皆さんとの初めての交流会です。ご参加をお待ちしています。

※血圧測定、健康相談もあります。

日時：5月9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。

※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：5月8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：5月18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！



ひろばいきいきウォーキング四賀化石館

～ 公共交通を使った、お出掛け支援 ～

公共交通を使って、ご自身で歩いて化石館を見学しましょう！

日時：5月12日(金)

午前8時10分アルピコ交通バスにて四賀支所出発

集合場所：午前8時に四賀支所玄関前

持ち物：水分・タオル・マスク着用

※詳細は、ひろば窓口のスケジュール表をお持ちください。

★5月2日(月)午前9時～5月8日(月)17時まで申込み期間。

【注】先着順になります。

ひろば 64-3114または市川支援員 64-3112へ

申込みをお願いします！

※4月号にてお知らせ済です。



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：5月11日(木) 午後1時30分～

データ転送・運動指導・体力測定結果返却

★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

～ 炊き込みご飯 ～

日時：5月22日(月) 午前9時30分～

場所：料理実習室

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

会費：経費÷人数

※5月15日(月)までに必ず申し込みください

ひろばいきいきウォーキング

日時：6月23日(金) 午前8時50分集合四賀支所玄関前

場所：岩井堂観音堂ウォーキング

※詳細は、ひろば窓口のスケジュール表をお持ちください。

★6月1日(木)午前9時～6月5日(月)12時まで申込み期間

6月3日(土)、4日(日)は休日です。

※ひろば64-3114へ申込みください。

5月・出前ふれあい健康教室

～ 信大・横川先生による体力測定 ～

★穴沢町会 5月17日(水) 13:30～

★会吉町会 5月18日(木) 9:30～

★取出町会 5月31日(水) 14:00～



詳細は、各町会で配布しましたチラシをご覧ください。



エルダー体験・どなたでも参加可能です

日時：①5/1・8・15・22・29日 午前9:45～ 百歳体操終了後

②5/11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。

※上記以外の日程でも興味のある方は、ご相談ください。

5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	月		百歳体操 9:00～ エルダー体験 9:45～		四賀混声合唱団
2	火				
3	水	憲法記念日			
4	木	みどりの日			
5	金	こどもの日			
6	土		四賀家族の会 10:00～		
7	日				
8	月		百歳体操・エルダー体験 9:00 短歌教室 10:00		四賀混声合唱団
9	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 硯の会(305)	
10	水			3日体操13:30～ 健康マージャン(会) 13:00～ 囲碁の会(会) 13:00～	
11	木	いきいき健康ひろば データ転送 13:30～	手芸サークル	百歳体操・エルダー体験	
12	金	ひろばいきいきウォーキング 8:00 公共交通を使ったながらウォーキング	太極拳教室	膝にこにこクラブ	
13	土		スワンキャンベル 10:00		
14	日				
15	月		百歳体操 9:00～ エルダー体験 9:45～ スマホサークル 10:00～		四賀混声合唱団
16	火	支援企画会議 10:00～		硯の会	
17	水	穴沢町会出前ふれあい健康教室 13:30～	エコクラフト	健康マージャン 13:00～ 囲碁の会 13:00～	
18	木	会吉町会出前ふれあい健康教室 9:30 ひろば喫茶「てまり」開店13:30～	ボランティアてまり会(調) フラワーポトル(会)	ボランティアてまり会(調)	
19	金			膝にこにこクラブ13:30～	
20	土		一の会 10:00～ 夢おはなしの会(会)10:00		
21	日				
22	月	おとこ倶楽部9:30(調)	百歳体操・エルダー体験 9:00 短歌教室 10:00	いけばな池坊 13:00～	四賀混声合唱団
23	火		オレンジ会 10:00	絵手紙教室	
24	水			すずむし会 囲碁の会(会) 健康マージャン(会)13:00～	
25	木	ひろば事業推進協議会 13:30～	手芸サークル		
26	金		太極拳教室	膝にこにこクラブ13:30～ きものを楽しむ会(301)	
27	土		スワンキャンベル 10:00～		
28	日				
29	月		百歳体操 9:00～ エルダー体験 9:45～		四賀混声合唱団
30	火				
31	水	取出町会出前ふれあい健康教室 14:00～	エコクラフト	健康マージャン 13:00～ 囲碁の会 13:00～	