

# 南郷福祉ひろばだより

## ふれあい健康教室 今回はヴォイス・トレーナー木次由美子先生の講座

6月19日(月) 13:30～ **ボイストレーニング**

### 初夏を彩る こころの歌

☆当番町会 横田第1町会

曲目・みかんの花咲く頃・夜明けの歌 他 光・新緑・元気の出る曲路中心に歌いましょう。

🌸吊るして楽しむお花の寄せ植え体験🌸

### ハンキングバスケット (寄せ植え)

6月5日(月) 13:30～

🌸参加費 2,000円

🌸講師: 竹下光重

🌸持ち物 エプロン・ハサミ・

大き目の持ち帰り袋

※参加希望の方はご連絡ください  
ひろば TEL32-6270



## 健康講座

フレイル予防

講師:スポーツ推進課 健康指導士  
第2回目

### 家でも出来るストレッチ

6月29日(木) 10:00～

🌸フレイルってな～に?🌸

フレイルとは🌸 加齢による心身の活力が低下し介護が必要になる前の段階の状態のこと

## 白馬五竜高山植物園ウォーキング

日時 7月6日(木)※申し込み受付期間6/12～28日まで



🌸詳細につきましては  
お申し込みの際お伝えします  
必要であれば雨具持参

🌸参加費 3,660円

☆動きやすい服装・履き慣れた靴でご参加下さい。

🌸申し込みが必要です 先着 50名

ひろば☎ 0263-32-6270

★コースによってはリフト代が別途かかります




# 南郷福祉ひろば

## 6月の予定

		ひろば事業・会議など		グループ活動	
日	曜	午前(10:00~)	午後(1:30~)	午前(10:00~)	午後(1:30~)
1	木			バルの会	囲碁・将棋の会
2	金	草取りボランティア 9:00~			
5	月	体操教室	寄せ植え講座		
6	火	※草取り作業雨天予備日	スマホ寺子屋		
7	水			男性限定いきいき塾	音楽を楽しむ会
8	木	惣社出前ふれ健		書道の会	絵手紙の会
9	金			ハンドメイドひなげし 男性の百趣会9:00集合	楽しく学ぶ古文書
12	月			童謡唱歌の会	
13	火	ひろば喫茶	DVD上映会		
14	水			太極拳 場所かりがね	茶道の会
15	木			バルの会	囲碁・将棋の会
16	金	ボランティアの日	1:00~5館情報交換会 2:00~ひろば開放		
19	月		ふれあい健康教室		
20	火			楽・楽キッチン	ほのぼのタイム
21	水			音楽を楽しむ会	茶道の会
22	木			書道の会	絵手紙の会
23	金			ハンドメイドひなげし	
26	月		保健師健康育児相談日 要予約:TEL38-7677 (北部保健センター)まで	童謡唱歌の会	
27	火		大村出前ふれ健	おやじの昼ご飯	
28	水		ボランティアの日	太極拳 草取り有	
29	木	健康講座 フレイル予防	メルカリ講座		
30	金			バルの会	

## 7月の予定

6	火	男性いきいき塾	スマホ寺子屋		
7	水	ひろば喫茶			
10	月	男性限定いきいき塾		童謡唱歌の会	




6月2日(金) 9:00~  
草取り作業を行います、  
草取りボランティアの  
ご協力お願い致します。  
※雨天の場合は6日(火)を予定


ひろば喫茶 6月13日(火) 10:30  
~ 12:00~DVD上映会  
異動辞令は音楽隊を上映☆ 主演:阿部寛  
現場一筋30年の鬼刑事が警察署内の  
〈はぐれ者集団〉にまさかの人事異動!?

6月の生活支援相談日は6月20(火)です

スマホ寺子屋 6月6日(火) 1:30~



第1回男性限定いきいき塾  
6月7日(水) 10:00~  
日本スポーツ吹き矢協会 鈴木健一講師による  
スポーツ吹き矢を開催!!  
☆第2回は☆7/10(月)内田フランス式階段工  
ハ ウォーキング☆



福祉講座 6月29日(木) 13:30~  
メルカリを利用して上手に断捨離をしよう!  
講師 元地域づくりセンター長 征矢ひろみさん+α