



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

2022年
9月号

回 覧

令和4年9月1日

広報R4-2

☎39-1168

雨が降るたびに涼しくなりますね。ぶどうの美味しい季節が近づいてきました🍇 ついつい食べ過ぎてしまうので気を付けます！！

★事業やサークル等、急な中止などをする場合があります。ご了承下さい。

9月のふれあい健康教室

音楽脳トレと簡単ヨガ

栗澤 康恵 先生



9月14日(水)
13:30~15:00



場所 福祉ひろば

イスに座ってできる簡単なヨガです。ウクレレに合わせて楽しく脳トレもしますよ。ぜひご参加を！

★お茶会はありません。

★健康相談あります。

お手伝い

ひろば委員さん 薄町・南小松
健康づくりさん 藤井・兎川寺

出張ふれあい健康教室

感染症対策のため、1町会ごとの開催になります。公民館の広さや人数等を考慮して中止になる町会もあります。※各公民館で実施します。

美里町町会
中止

湯の原町会
9月30日(金)
10:00~

公民館・福祉ひろば 共催

四賀化石館・松茸山荘 バスハイク

化石博物館から松茸山荘まで、四賀村を歩きます。秋の味覚も堪能できますよ。(ウォーキング45分程度)

10月7日(金) 集合 福祉ひろば前 9:30

(9:40 出発・15:00 頃帰着予定)

参加費 5,000円

(昼食代・部屋代等 5,450円 ※450円福祉ひろば負担)

申し込み 9月15日(木) 9:00~(定員10名程度)

- ★新型コロナウイルス感染状況により、中止の判断をする場合があります。
- ★申し込み後、行程表を取りに来てください。詳しい説明をさせていただきます。(定員になり次第締め切ります。)
- ★雨天決行です。雨具をお持ちください。

申し込み・お問合せ 福祉ひろば 39-1168

里山辺公民館 32-1077

山辺児童センター

山辺放課後児童クラブ

交流会

9月27日(火)

13:45~(13:30 受付開始)

場所 里山辺公民館2F大会議室

小学生の子どもたちがウォーキングがてら福祉ひろばへ遊びに来ます！みなさんでお出迎えしましょう！！

<内容>

- ★山本昭子先生による体操(20分程度)
- ★「アルプスびのマンドリーノ」さんによるマンドリン演奏(40分程度) など

どなたでも参加できますが、人数が多い場合は入場を制限させていただきます。ご了承下さい。(20名程度)

里山辺地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

9月の行事予定

★詳しい時間などはひろばへお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
★午前				1 健康相談 9:30~	2 スクエアダンス お休み	3
★午後				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~	
4	5 絵手紙 10:00~	6 週一ウォーク いざい健康ひろば 9:00~ マージャン・囲碁 13:00~	7 のびのびヨガ 14:00~	8 折り紙サークル 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	9 さと健 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	10
11	12 手編みの会 9:30~	13 週一ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	14 スポーツ吹き矢 10:00~ ふれあい健康教室 (内容は表面に記載)	15 てまりサークル 9:30~ 歌って動こう会 13:00~	16 スクエアダンス 10:00~ ハーモニカサークル 13:30~	17
18	19 敬老の日	20 週一ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	21 にこにこキッズ 10:00~ 民謡をたずねて (振替)13:30~	22 ゆったり健康体操 9:30~ カラオケ13:00~ スポーツボイス 15:30~	23 秋分の日	24 民謡をたずねて、 女性のマージャンは 別日に実施します!
25	26 手編みの会 9:30~ スポーツボイス 15:00~	27 週一ウォークお休み 花みずきの会 10:00~ マージャン・囲碁13:00~ 山辺児童センター 山辺放課後児童クラブ 交流会13:30~	28 スポーツ吹き矢 10:00~	29	30 出張ふれ健(湯の原) 女性のマージャン (振替)13:30~	

10月前半の ひろば事業	5日(水) のびのびヨガ 14:00~ 6日(木) 健康相談 9:30~	7日(金) 四賀化石館バスハイク 9:30集合 12日(水) ふれあい健康教室 13:30~
-----------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------

ひろば・公民館の さと健

体づくりサポーターさんと一緒に体を動かしましょう。誰でも参加できますよ!

9月9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



ゆったり健康体操

体づくりサポーターさんと一緒に、気功や太極拳を取り入れたゆっくりとした体操を行います。どなたでも参加できますよ。

9月22日(毎月第4木曜日)
9:30~11:00頃まで
場所 福祉ひろば 娯楽室
持ち物 飲み物・タオル など

★参加無料・申し込み不要です。

福祉ひろばの子育て支援★にこにこキッズ

キーホルダーを作ろう

9月21日(水)10:00~

いろんな種類のキーホルダーやストラップを作ってみましょう。時間があれば何個でも。参加無料です!(申し込み必要)

対象 未就学のお子さんと保護者(5組程度)

★保健師さんもいるので、相談などできます。
★民生委員さんがお子さんを一緒に見てくれます。

種類が選べます!!



★申し込み★
☎39-1168

週一ウォークのお知らせ

お待たせしました!
9月より再開します!
9:00スタート。
誰でも参加OKです。
朝の1時間程度、楽しく歩きましょう!
福祉ひろば前に集合
※9/27はお休みです。

のびのびヨガのお知らせ

講師 栗田純子 先生
9月7日(水)
14:00~16:00頃まで

のんびりと自分の体と向き合う2時間です。自分のヨガマットがあればお持ちください。

※参加料500円集めます。

8月のふれあい健康教室は

サークル発表会でした!



民謡をたずねて



ハーモニカサークル



スポーツボイス

♪皆さんの力強い発表に元気をもらいました!!ありがとうございました。