



第三ひろばだより

令和6年1月1日 No. 296



ふれあい健康教室

フレイル予防講座 運動とお薬

日時 1月17日(水) 13:30~

場所 第三地区公民館大会議室

講師 理学療法士 羽山 雄毅氏(藤森病院)
薬剤師 富山 有希氏(アガタ薬局)



※当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント
1月の当番町会:若松町・四ッ谷東・おたすけ隊

☆ふれあい健康教室の様子☆

☆男のふれあい健康教室(男の料理教室)☆



豆腐の肉巻き照り焼き等手際よく調理



ひろばにもサンタ・トナカイ登場

食生活改善推進協議会 第5回料理講習

日時 1月24日(水) 10:00~

場所 トライあい・松本 料理実習室

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き

マスク着用をお願いします

※申し込みはひろばまでお願いします



おひさまキッズ(子育て支援)



わらべ歌で遊びましょう

日時 1月11日(木) 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば

講師 ねっこだっこ



ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう

☆おひさまキッズの様子☆



楽しいクリスマス会

親子で手遊び



クリスマスの絵本

サンタさん登場

絵手紙

日時 1月16日(火) 13:30~

題 冬の果物と野菜

どなたでもお気軽にご参加ください



クラフト干支辰作り



皆さんいいお顔の辰ができました



《 1月の予定表 》



☆はひろば事業



日(曜日)	内容 ・ 時間		日(曜日)	内容 ・ 時間	
4(木)			22(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)
5(金)	10:00	☆さわやか太極拳(お休み)	23(火)	10:00	あじさいの会
9(火)	10:00	あじさいの会		13:30	☆カラオケ倶楽部
	13:30	☆カラオケ倶楽部	24(水)	9:00	センター定例会 
10(水)	9:30	☆いきいきデータ転送		9:30	生活支援員三澤在所日※午前中のみ
	13:30	民児協定例会	25(木)		
11(木)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ	26(金)	10:00	☆縁側交流会 
	13:30	☆切り絵			ひろばで楽しい時間をすごしましょう
12(金)	13:30	もえぎ会	29(月)	13:00	☆健康麻雀 (すずめの会)
15(月)	13:30	☆童謡唱歌を歌おう会	30(火)	13:30	 誰もが気軽に集える場 みつばちかふえ はじまります。 場所 第三地区福祉ひろば  初回はみんなでモルックをたのしみます!
	16(火)	16:00			
17(水)	13:30	☆絵手紙			
18(木)	13:30	☆ふれあい健康教室 フレイル予防講座			
19(金)	10:00	☆さわやか太極拳			
	13:30	民踊レクダンス (お休み)			

2024

2年ぶり開催

縁側交流会

日時 令和6年1月26日 金曜日 10:00~

場所 第三地区福祉ひろば



新年ひろばに遊びにきて楽しいレクリエーションやお話をして一緒にすごしませんか
 ※包丁研ぎもあります (一世帯一本で氏名を記入しお持ちください)

「わらう門には福きたる」という言葉通り一年が笑いに満ちた幸多い年になりますように
 暖かいひろばに皆さんお越しください

