

10月の行事予定

10月は「市民歩こう運動強化月間」です。「アルコール運動強化月間」ではないようです。爽やかな秋空の下、おいに歩きましょう。

日		月		火		水		木		金		土	
2		3	子育て支援 10:00~12:00 	4		5		6	東部の縁側 10:00~16:00 	7	男のふれ健 10:00~11:30 	8	
					男の太極拳 13:30~14:30 						雀友会 (麻雀) 		
9	市民祭	10	ｽﾍﾟｰﾂの日	11	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	12	ミュージックベル (ハンドベル)  寄せ植え講座 13:30~15:30 	13		14	文化祭 17:00~19:30 	15	文化祭 8:30~16:00 
16	文化祭 8:30~11:00 	17	ふれ健 (餌差・鍛冶)  10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	18	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	19	ひろば喫茶  13:30~16:00	20	代表者会議④ 13:30~ 町会長会⑦ 18:00~	21	花札  9:30~11:00	22	雀友会 (麻雀) 
23		24	ILダ-健康教室 (餌差・鍛冶)  10:00~11:30	25	出前講座 (片端・出居番・東町2)  11:00~12:30	26	ミュージックベル  ストレッチ体操 A  13:30~14:30	27	ウォーキング③  10:00~11:30	28	東部複合施設防災 訓練 10:30~11:00 	29	雀友会 (麻雀) 
30		31		11月1日	男の太極拳 13:30~14:30 	11	金	男のふれ健 10:00~	24	木	防犯講座 19:00~		
						13	日	音楽祭 10:00~	28	月	ILダ-健康教室 10:00~		
						14	月	ふれ健 10:00~			なんでも相談 13:30~		
						16	水	和食講座 10:00~ ひろば喫茶 13:30~	29	火	出前講座⑦ 11:00~		
11月の行事予定		1	火	男の太極拳 13:30~		17	木	企画委員会 13:30~	10月の ●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶 ●ILダ-健康教室の当番は餌差町・鍛冶町です。 よろしく願います。				
		4・25	金	施設クリーニング		18	金	花札 9:30~					
		7	月	子育て支援 10:00~		21	月	東部の縁側 10:00~					
		8・22	火	懐かしの歌謡曲 10:00~		24	木	押絵雛講座 13:30~					



子育て支援

「元気なお母さんでいるために」

10月3日(月) 10:00~12:00

講師 宮澤未穂さん 

「口腔ケアのお話し」

11月7日(月) 10:00~12:00

講師 歯科衛生士

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

男の太極拳

10月4日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん 

持ち物 水分 タオル
参加費 無料

東部の縁側

ときどきミシンカフェ 

10月6日(木) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか。
パッチワークを楽しみませんか。

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操 

10月7日(金) 10:00~11:30

「膝&腰元気ストレッチ①」

◎水分とタオルをお持ちください

懐かしの歌謡曲

10月11日(火) 10:00~11:30 

10月18日(火) 10:00~11:30

◎18日はアマチュアギター奏者による
生演奏会があります。

◎水分をお持ちください。

園芸講座

「秋の寄せ植え」 

10月12日(水) 13:30~15:30

講師 赤羽宣子さん

持ち物 シャベル、手袋、
汚れてもいい服装

参加料 2,000円

定員 8名 要申込 先着順

問合せ・申込み 福祉ひろば(32-7168)まで

ふれあい健康教室

「フレイル予防講座」

10月17日(月) 10:00~11:30

健康づくり課職員と体力づくり
サポーターによるフレイル健診

◎健康づくり推進員による「信濃の国体操」

◎包括支援センターからのお知らせ

◎保健師相談あります

◎水分とタオルをお持ちください

10月の担当町会は餌差町・鍛冶町です。 

北ふれあいホーム おひさまベーカリー 

おいしい手作りパンの販売 11:30~

ひろば喫茶

参加費 100円 

10月19日(水) 13:30~16:00

花札

ウォーキングのついでに来ませんか 

10月21日(金) 9:30~11:00

エルダー健康教室

10月24日(月) 10:00~11:30 

水分を各自でご用意ください。

なんでも相談

10月24日(月) 13:30~15:00 

専門分野にお繋ぎいたします。

ストレッチ体操 A

10月26日(水) 13:30~14:30 

講師 岡本 敬弘 さん

持ち物 水分 お持ちの方はヨガマット
参加費 無料

健康づくり推進員作成

「新たなる東部地区ウォーキングマップ」 

お披露目ウォーキング

「あずまちゃんと歩こう」

10月27日(木) 10:00~11:30

少雨決行。悪天候(強雨・強風)の時は中止。

持ち物 水分 歩きやすい支度 参加料 無料
申込み ひろば(32-7168)までお申込ください。
主催 健康づくり推進員会 共催 福祉ひろば