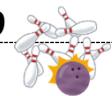


# 8月の行事予定

東部川柳にご応募いただき、ありがとうございました。ひろばだより9月臨時号にて発表させていただく予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 子育て支援 10:00~12:00 	2	3 バランスボールストレッチ 10:00~11:30 	4	5 英会話で脳活 10:00~11:30 雀友会(麻雀)  居酒屋コンサート 18:00~20:00 	6
7 ボウリング大会 8:40~11:30 	8 ふれ健 (東町2) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	9 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	10 ミュージックベル (ハンドベル) 	11 山の日	12 男のふれ健 10:00~11:30  雀友会(麻雀) 	13
14	15	16	17 自然観察ウォーク 8:00~  ひろば喫茶 13:30~16:00 	18 町会長会⑤ 18:30~	19 花札 9:30~11:00  雀友会(麻雀) 	20
21	22 東部の縁側 10:00~16:00 	23 出前講座④ (餌差・鍛冶)  11:00~12:30	24 ミュージックベル (ハンドベル)  ストレッチ体操 A 13:30~14:30 	25	26 施設クリーニング 雀友会(麻雀) 	27 防災緑地草刈り② 9:00~ 
28	29 ILTA-健康教室 (東町2) 10:00~11:30  なんでも相談 13:30~15:00 	30 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 俳句講座④  10:00~11:30	31	8 木 東部の縁側 10:00~ 9 金 男のふれ健 10:00~ 11 日 マレットゴルフ大会 9:00~ 12 月 ふれ健 10:00~ 13・27(火) 懐かしの歌謡曲 10:00~	20 火 出前講座⑤ 11:00~ ベネチアガラス 13:30~ 21 水 ひろば喫茶 13:30~ 26 月 ILTA-健康教室 10:00~ なんでも相談 13:30~	
9月の行事予定		5 月 体サポ集會 13:30~	13 火 健康講座② 19:00~	28 水 ストレッチ体操 A 13:30~		
4 日 防災祭 9:00~	6 火 男の太極拳 13:30~	15 木 企画委員会 13:30~	29 木 ウォーキング講座② 10:00~	加の会② 11:30~		
5 月 子育て支援 10:00~	7 水 バランスボールストレッチ 10:00~	16 金 花札 9:30~				

子育て支援  
「ミシンを使って好きなものを作ろう」  
8月1日(月) 10:00~12:00  
参加費 無料 要申込



9月の子育ては開放日  
「幼児食のヒント」

9月5日(月) 10:00~12:00  
市 管理栄養士

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 **今回開始時間変更**

8月2日(火) 15:00~16:30

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



バランスボールストレッチ②

8月3日(水) 10:00~11:30

講師 大澤 万里 さん  
ストレッチ体操 音楽体操 他

持ち物 水分 バランスボールをお持ちの方は、  
空気を抜いてお持ちください。  
お持ちで無い方はご用意します。  
ヨガマットがある方はお持ちください

参加費 無料



英語で脳活③

8月5日(金) 10:00~11:30

講師 野村 ロセルタ さん

参加費 無料



ふれあい健康教室

ステップ踏んで認知機能向上

「シニアのための社交ダンス」

8月8日(月) 10:00~11:30

常谷 茂 さん

◎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



8月の担当町会は東町2丁目です。



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~

懐かしの歌謡曲

8月9日(火)10:00~11:30

8月30日(火)10:00~11:30

◎水分をお持ちください。



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

8月12日(金) 10:00~11:30

認知症予防体操「脳トレクサイズ2」

◎水分とタオルをお持ちください



ひろば喫茶 **参加費 100円**

8月17日(水) 13:30~16:00



花札 勝負しに来ませんか

8月19日(金) 9:30~11:00



東部の縁側

ときどきっ〰️ミシンカフェ 

8月22日(月) 10:00~16:00

手仕事を楽しんでみませんか。

ストレッチ体操 A 

8月24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

エルダー健康教室 

8月29日(月) 10:00~11:30

一緒に楽しみながら健康増進を図りませんか。

水分を各自でご用意ください。

なんでも相談 

8月29日(月) 13:30~15:00

地域づくりセンター、生活支援員、ひろばの職員等が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします。お気軽にご相談ください。

東部地区 福祉ひろば サークル

 ミュージック・ベル (ハンドベル)

雀友会 (健康麻雀) 

お仲間を募集しています。

問合せは 福祉ひろば(32-7168)まで

●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶

●エルダー健康教室の当番は東町2丁目です。

よろしくお願ひします。

