

東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー

6月の行事予定 川柳の ご応募よろしく お願いね

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 英語で脳活 10:00~11:00 	4
5 避難所運営研修会 9:00~10:00 	6 子育て支援 10:00~12:00 	7 男の太極拳 13:30~14:30 	8 ミュージックベル (ハンドベル) 	9 生ゴミ堆肥化講習会 10:00~11:00 	10 男のふれ健 10:00~11:30 	11
12	13 ふれ健 (清水西) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	14 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	15 ひろば喫茶 13:30~16:00 	16 町会長会③ 18:30~	17 花札 9:30~11:00 	18 健康麻雀 13:30~16:00 
19	20 日赤・防災バス視察 8:00~ 東部の縁側 10:00~16:00 	21 出前講座② (清水中) 11:00~12:30 	22 ミュージックベル 高原でマレットゴルフ 8:00~16:00 ストレッチ体操 A 13:30~14:30 	23	24 施設クリーニング	25 蕎麦講座 10:30~12:00 
26	27 エルダ-健康教室 (清水西) 10:00~11:30 	28 ブロック別バス 講座② 馬籠宿 8:00~16:30 	29 第3回 たのしく! 俳句講座 10:00~11:30 	30	19 火 出前講座③ (清水西) 11:00~	20 水 ブロック別バス講座③ 8:00~ ひろば喫茶 13:30~
	なんでも相談 13:30~15:00 	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 			21 木 企画委員会② 13:30~	22 日 健康講座① 楽しいラジオ体操 6:30~
7月の行事予定	1 金 英語で脳活 10:00~	8 金 男のふれ健 10:00~	15 金 花札 9:30~ 健康麻雀・囲碁 13:30~		25 月 エルダ-健康教室 10:00~ なんでも相談 13:30~	
	4 月 子育て支援 10:00~	11 月 ふれ健 10:00~				
	5 火 男の太極拳 13:30~	12・26 火 懐かしの歌謡曲 10:00~			27 水 ストレッチ体操 A 13:30~	
	6 水 環境衛生バス視察 9:00~	14 木 災害に役立つパ ッククッキョク 10:00~			28 木 東部の縁側 10:00~	
	ストレッチ体操 B 10:00~	15 金			30 土 謎解きスタンプラリー 9:00~	

英語で脳活①



6月3(金) 10:00~11:00

講師 野村 ロセルタ さん

参加費 無料

申込み 要申込

(6・7・8月の3回講座です)

子育て支援

6月の子育ては開放日

「積み木に色を塗ろう」

6月6日(月) 10:00~12:00



7月の子育ては開放日

吹奏楽 松本マサースアンサンブル

あっぷる 演奏会

7月4日(月) 10:00~12:00

癒しと、元気と、楽しいをお届けします。

参加費 無料 要申込

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



6月7(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

申込み 不要 直接福祉ひろばにお越しください。

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

6月10日(金) 10:00~11:30

歩きたくなる活動的な「足・脚づくり②」

◎水分とタオルをお持ちください



ふれあい健康教室

「家でもできるストレッチ」

6月13日(月) 10:00~11:30

講師 藤田 慎太郎さん

◎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

◎水分とタオルをお持ちください

6月の担当町会は清水西です。



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



6月14日(火)10:00~11:30

6月28日(火)10:00~11:30

エルダーシステムを使い、青春の思い出の
あの歌この歌を、楽しく歌ってみませんか。

◎水分をお持ちください。

ひろば喫茶

6月15日(水) 13:30~16:00

温かい飲み物とお菓子と皆様の笑顔があります。

ぬくもりに出かけて来ませんか。

コーヒー、紅茶、お茶、お菓子

参加費 100円



大人のフリースペース



6月17日(金)

花札 9:30~11:00

健康麻雀 13:30~16:00

◎水分をお持ちください

東部の縁側

ときどきミシンカフェ



6月20日(月) 10:00~16:00

暖かいひろばで、手仕事を楽しみませんか。

パッチワーク ゆる~くやっています。

興味のある方、ひろばを覗いてみませんか。

ストレッチ体操 A



「コアトレ&ストレッチ」

6月22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

申込み 不要 直接福祉ひろばにお越しください。

エルダー健康教室



6月27日(月) 10:00~11:30

エルダー(elder)とは、心身ともに若々しく、社会
参加も積極的な輝ける「高齢者」。

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



6月27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。

●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清水西町会です。
よろしくお祈いします。

