



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

7月号

回 覧

令和4年7月1日

広報R4-2

☎39-1168

あっとゆう間に梅雨が明け、暑い夏がやってきましたね。暑い中のマスクは大変なので、水分は充分にとりましょう。  
今年は夏まつりも実施予定ですよ！おたのしみに！！

## 7月のふれあい健康教室

ラミーヤさんによる

### エンジェルハーブの演奏



7月13日(水)

13:30~15:00

場所 福祉ひろば

小さなかわいらしいハーブの演奏です。  
みんなで一緒に歌ったりできるかも！？  
(マスクの着用をお願いします。)

★お茶会はありません。

お手伝い

健康づくりさん 林・西荒町

ひろば委員さん 上金井・若里

※健康相談あります。

## 出張ふれあい健康教室

今年度も1町会ごとの開催になります。その月の状況や、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。ご了承ください。

※各町会公民館で実施します。

西荒町町会

7月4日(月)10:00~

薄町町会

7月21日(木)10:00~

荒町町会

8月2日(火)10:00~

## 8月のふれあい健康教室

### サークル発表会

8月10日(水)

13:30~15:30頃まで

場所 里山辺公民館2F大会議室

★3月中止になった発表会を、8月に行います！  
詳しい内容は8月のひろばだよりをご覧ください。  
夏休み中なので、お子様もぜひ見に来て下さい。  
★お茶会はありませんが、お茶菓子の持ち帰りを  
用意する予定です。

お楽しみに！！

3年ぶりの開催決定！！

里山辺地区

## 夏まつり

7月26日(火)

16:30~18:30



今年度は感染症対策をし、時短での実施になります。  
新しい施設での開催にもなりますので、今までとは  
ちょっと違う夏まつりになるかも...？

お楽しみに！！

☆詳しくは7月15日発行の  
臨時ひろばだよりをみてね！！

# 里山辺地区福祉ひろば 行事予定カレンダー

## 7月の行事予定

★急な中止等あります。お問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
★午前					1 スクエアダンス 10:00~	2
★午後					ハーモニカサークル 13:30~	
3	4 出張ふれ健(西荒町) 絵手紙 10:00~ 男の健康講座 13:30~	5 週1ウォーク いきいき健康ひろば 9:00~ マージャン・囲碁 13:00~	6 のびのびヨガ 14:00~	7 健康相談 9:30~ カラオケ 13:00~ スポーツボイス 15:30~	8 さと健バスハイク (白馬五竜高山植物園) 女性のマージャン 13:30~	9
10	11 手編みの会 9:30~	12 週1ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	13 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)	14 折り紙サークル 9:30~ カラオケ 13:00~ スポーツボイス 15:30~	15 スクエアダンス 10:00~ ハーモニカサークル 13:30~	16
17	18 海の日	19 週1ウォーク 墨の会(水墨画) 9:30~ マージャン・囲碁 13:00~	20 スポーツボイス 15:00~	21 出張ふれ健(薄町) てまりサークル 9:30~ 歌って動こう会 13:00~	22 民謡をたずねて 9:30~ 女性のマージャン 13:30~	23
24	25 夏まつり準備	26 夏まつり準備	27 スポーツ吹き矢 10:00~	28 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~	29	30
31						

8月前半の ひろば事業	2日(火) 出張ふれ健(荒町) 10:00~ 2日(火) いきいき健康ひろば 9:00~	3日(水) のびのびヨガ 14:00~ 4日(木) 健康相談 9:30~
----------------	---	---

### ゆったり健康体操

~気功・太極拳をとり入れた体操で  
ゆったりと健康づくりを~  
さと健でおなじみの体力づくりサポーターさんと  
一緒にゆっくりとした体操を行います。  
誰でも参加できますよ。

7月28日(木) 9:30~11:00まで  
(毎月第4木曜日)



場所 里山辺地区福祉ひろば  
持ち物 飲み物・タオル など

お問い合わせ 福祉ひろば ☎39-1168

### 7月さと健 バスハイク

~白馬五竜 高山植物園~

初夏の植物園を散策しましょう。歩けば程よい運動になりますよ。コマクサなど季節の花が楽しめます。

7月8日(金) 7:50集合  
16時頃帰着予定(雨天決行)

定員 20名程度 (まだ少しあいてますよ)  
参加費 3,000円(子ども料金あります。)

( Gondola代1,600円・昼食代2,000円 )

※昼食はそば粉のガレットバイキングです♪

600円  
ひろばで  
補助

申し込み後、行程表を取りに来てください。  
申し込み 福祉ひろば ☎39-1168

### 週1ウォークのお知らせ

7月5日・12日・19日 毎週火曜日  
(26日は夏まつり準備のためお休みです。)

9:00~福祉ひろば前集合!誰でも参加OKです。朝の1時間程度、楽しく歩きましょう!

※12日は 集合場所が山辺グラウンドになります。(山辺グラウンド駐車場をご利用ください。)

★今後も集合場所が変わることがあります。  
★ゆっくり短いコースもあります。

☆8月の週1ウォークはお休みします。

### のびのびヨガ

栗原 純子 先生

7月6日・8月3日  
(毎月第1水曜日)  
参加費1回500円

ムリなく続けられる  
優しいヨガです。  
7月は無料で参加できますのでお気軽に。  
見学も大丈夫です。

リピーター多し!!体に効く講座。

### 男の健康講座

7月4日(月) 13:30~

今年度2回目の男性限定の健康講座。  
お気軽にどうぞ!!

講師 小林 美穂 先生

場所 福祉ひろば  
持ち物 飲み物・タオル

申し込み・お問い合わせ 39-1168