松本市広報R４－２ 令和４年４月１日第１７８号　四賀地区福祉ひろば事業推進協議会　TEL 直通 64-3114

全戸配布

4月 四賀地区福祉ひろばだより

ふだんの
くらしの
しあわせづくり

新年度が始まりました。陽気も暖かくなって桜の開花が楽しみですね。
お花見を楽しみながら、気分転換にひろばへお出掛けください。お待ちしています。

ふれあい健康教室

『三日満月の演奏会』
ピアノの演奏をお楽しみください♪
★血圧測定・健康相談あります！
日時：４月１２日(火) 午前９時３０分～
会場：ピナスホール

※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配ります。
（注）お出掛け前の検温とマスク着用をお願いします。
※申し込み不要ですので、どなたでも参加できます。

四賀地区 健康相談

保健師が対応します！
お気軽に相談して下さい。

日時： 4月4日（月）
午前10時～11時30分
場所：四賀支所2階
男子休憩室

ひろば喫茶『てまり』開店

ボランティアてまり会の皆さん運営

日時：４月２１日 (木)
午後１時３０分～午後３時
場所：「 福祉ひろば 」にて開催
飲み物代100円　コーヒー・紅茶等

（注）マスク着用・各自、体調管理をお願いします！
（注）ピナスホールの入口で、受付をしてからお入りください。

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース

新規会員募集中！！

新年度が始まります。運動不足解消や健康維持のために一緒に始めてみませんか？
まずは、お気軽に見学へ来てください。
詳細はひろばまで

ひろば＆公民館ウォーキング

～高遠城址公園ウォーキング～

桜の名所、高遠へウォーキングへ行きます。
目の保養と、ご自分の健康のために、しっかり体を動かして、健康維持のために歩きましょう！！

日時：４月２６日（火）
午前８時出発（午前７時５０集合）
集合場所：四賀支所駐車場
持ち物：水分・タオル・マスク着用

★４月４日(月)午前９時～４月１１日(月)まで申込み期間
【注】定員がオーバーした場合は抽選となります！！
ひろば64-3114または四賀公民館64-3112へ申込みをお願いします！

おとこ倶楽部

… ジビエ料理 …

ローストジビエと竜田揚げ作って食べてみましょう！

日　時：４月１８日（月）午前９時３０分～
場　所：料理実習室
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手袋
会　費：経費÷人数

１１日までに申し込みください。
不明な点は、ひろば６４－３１１４まで

四賀探訪ウォーキング

～ 殿野入地区 ～

日 時：４月２０日（水）午前９時３０分
場 所：錦織の里駐車場集合
☆参加出来る方は、ひろばまたは公民館まで申込みをお願いします。当日、参加出来る方も大歓迎です。

４月・出前ふれあい健康教室

～いよいよ出前が始まります～

★４月１５日(金) 刈谷原町町会　午後1時３０分～

※当日ペットボトルのお茶と小分けにしたお菓子を配ります。
（注）マスク着用の上、体調管理をお願いします！

新サークル・かきつばた会（生け花）
毎月第4（月）午後1時30分～　会員募集中！

4月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。
見学OK!!お問い合わせ下さい

日	曜日		午前（９時３０分～）	午後（１時３０分～）	夜間（７時３０分～）
1	金			膝にこにこクラブ	
2	土		四賀家族の会10:00～		
3	日				
4	月	ウォーキング申込み期間 ４日午前9時～１１日まで			四賀混声合唱団（ピナス）
5	火		おひさまレディース	わかば会	
6	水		エコクラフト	3B体操 囲碁の会13:00～（会）	
7	木	会計監査13:30～	手芸サークル	スリーハープ（会）	健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
8	金			膝にこにこクラブ	
9	土		一の会 スワンキャンベル10:00～（会）		
10	日				
11	月		短歌教室 １０:００～		四賀混声合唱団（ピナス）
12	火	ふれあい健康教室（ピナス）9:30～ 民生児童委員会 13:30～		絵手紙教室 硯の会（305）	
13	水		パッチワーク教室	囲碁の会13:00～ 健康マージャン ・すずむし会（会）	
14	木		手芸サークル		健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
15	金	刈谷原町会出前ふれあい健康教室 13:30～		膝にこにこクラブ	
16	土		夢おはなしの会 １０:００～		
17	日				
18	月		おとこ倶楽部（調）		四賀混声合唱団（ピナス）
19	火	支援企画会議10:00～	おひさまレディース	わかば会	
20	水	四賀探訪ウォーキング（殿野入地区） ９時30分	エコクラフト	囲碁の会13:00～	
21	木	ひろば喫茶「てまり」開店13:30～	ボランティア・てまり会（調）	ボランティア・てまり会 スリーハープ（会）	健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
22	金		太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会（301）	
23	土		スワンキャンベル10:00～		
24	日				
25	月		短歌教室 １０:００～	かきつばた会（生け花）	四賀混声合唱団（ピナス）
26	火	高遠城址公園ウォーキング	オレンジ会10:00～	絵手紙教室 硯の会（305）	
27	水	町会長会15:30～	パッチワーク教室	すずむし会 囲碁の会13:00～（会）	
28	木		手芸サークル		健康スポーツクラブ 19:40（ピナス）
29	金	昭和の日			
30	土				