

全戸配布

6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



太陽の日差しが強くなってきました。皆さん、水分はこまめに摂っていますか？
水分摂取を心掛けて、ご自分の健康維持のためにひろばへ足を運んでください。



ふれあい健康教室

『体力づくりサポーターの皆さんとの体操・
双葉保育園年中さん、年長さんの歌の発表会・
エルダーシステム体験』



日時：6月14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。



生活協同組合四賀地区
FOODLIFE-COOP 四賀店
FREE CAFE

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
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。
★栄養相談あります。
日時：6月6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 中止

ボランティアてまり会の皆さん運営

6月16日(木)に予定していました

ひろば喫茶は中止します。

次回は7月21日(木)の予定です。

皆さんのお越しをお待ちしています！！



熟年体育大学いきいき健康ひろばコース インターバル速歩トレーニングデータ転送の日

日時：6月9日(木) 午後1時30分～
データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ・ストレッチ等)

★健康づくりに興味のある方の見学も出来ますので
ひろばまで連絡ください！！



おとこ倶楽部 ... おやき ...



日時：6月13日(月) 午前10時～
場所：料理実習室 ★会費：経費÷人数
持ち物：エプロン、三角巾、手袋、マスク
6月7日(火)までにお申込み下さい。
不明な点はひろば64-3114までお願いします。

四賀探訪ウォーキング

日時：6月3日(金) 午前8時45分五常集会施設集合
場所：執田光地区
★持ち物：手袋・袋・タオル・水分・あれば長靴・鎌

☆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。

6月・出前ふれあい健康教室

★6月3日(金) 執田光町会 13:30～
6月8日(水) 小岩井町会 13:30～
6月15日(水) 赤怒田町会 13:30～

※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。



ひろば&公民館ウォーキング ～美ヶ原ウォーキング～

景色が満喫できる壮大な美ヶ原へウォーキングへ行きます。
動きやすいこの時期に、ご自分の健康管理のために、しっかり
体を動かして気分転換をしましょう！！

日時：6月22日(水)
午前8時30分出発(午前8時15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
※昼食は申込み時に選択します。詳細はひろばへ

★6月3日(金)午前9時～6月10日(金)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！

ひろば&四賀小3年生との交流会

 花壇の苗植え 



日時：6月27日(月) 午前8時50分昇降口集合

持ち物：軍手・タオル・マスク着用・必要な人は草取り道具
動きやすく熱中症対策用の服装・天気によって雨具

※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。
当日参加出来る方も大歓迎です。詳細はひろばまで！
参加出来る方は、ひろばまで申込みをお願いします。