

全戸配布

ふだんの  
くらしの  
しあわせづくり

# 7月 四賀地区福祉ひろばだより



日差しが強い季節になりました。熱中症対策に心掛けて生活してください。  
引き続き体調管理には気を付けて、ひろばまで足を運んでください。お待ちしております。

## ふれあい健康教室

### 『MABの演奏会』

気分転換に美しい歌声と楽器の音色をお楽しみください♪

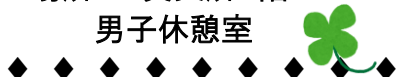
日時：7月12日(火) 午前9時30分～  
会場：ピナスホール

※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：7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：7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！



## 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：7月14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  
ひろばまで連絡ください！！



## おとこ倶楽部

おとこ倶楽部とせ

日時：7月25日(月) 午前9:30～  
場所：調理実習室  
持ち物：エプロン、三角巾、手袋、マスク  
会費：経費÷人数  
7月15日(金)までにお申し込み下さい。  
不明な点はひろば64-3114までお願いします。



## ひろば&公民館ウォーキング ～乗鞍ウォーキング～

自然豊かな乗鞍へウォーキングへ行きます。  
今回は滝めぐりをしながら歩きます。気分転換に心も身体も癒されましょう！！

日時：7月20日(水)  
午前8時出発(午前7時45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

昼食代・各メニュー選択、詳細は申込み窓口まで

★7月4日(月)午前9時～7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！



## 7月・出前ふれあい健康教室

★7月13日(水) 原山町会 13:30～  
7月15日(金) 横川町会 13:30～  
7月29日(金) 宮本町会 [中止]



※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！

## ◆◆ 四賀学童クラブとの交流 ◆◆

～各スポーツ交流～ ～四賀支所周辺の草取り～

★日時：7月26日(火) ★日時：8月2日(火)  
午前9時30分～ 午前9時～10時まで  
集合場所：ピナスホール 集合場所：支所玄関前

※参加出来る方は、ひろばに申込み・お問い合わせください。  
持ち物や当日の詳細のチラシはひろばの窓口にあります。

## 四賀探訪ウォーキング

日時：7月8日(金) 金井地区  
集合場所：午前9時に旧中川小学校駐車場へ

☆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。



～今年度、会田中学校は開校70周年を迎えます～  
★詳細は四賀公民館のチラシまたは64-3112まで。

# 7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				
3	日				
4	月	ウォーキング申込み期間 4日(月)AM.9:00～11日(月)まで			四賀混声合唱団(ピナス)
5	火	ブロック会議(入山辺)午後	おひさまレディース	わかば会	
6	水		エコクラフト	3B体操	
7	木		手芸サークル	スリーハーブ	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
8	金	四賀探訪ウォーキング(金井)9時	太極拳教室	膝にこにこクラブ	
9	土		スワンキャンベル10:00～	日赤奉仕団(会)13:00～	
10	日				
11	月	体づくりサポーター 9:00～ (ホワイエ)	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	
13	水	原山町会出前ふれあい健康教室 13:30～	パッチワーク教室	すずむし会 健康マーじゃん(会)13:00～	
14	木	いきいき健康ひろばデータ転送	手芸サークル ボランティア・てまり会10:00～		健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
15	金	横川町会出前ふれあい健康教室 13:30～		膝にこにこクラブ	
16	土		一の会10:00～		
17	日				
18	月	海の日			
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	乗鞍ウォーキング	エコクラフト		
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 スリーハーブ(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	四賀夏まつり	スワンキャンベル10:00～		
24	日				
25	月	おとこ倶楽部 9:30～(調)	短歌教室10:00～	かきつばた会	四賀混声合唱団(ピナス)
26	火	学童との交流会(ピナス) 9:30～	オレンジ会10:00～	絵手紙教室 日赤奉仕団(会)13:00～	
27	水	町会長会 15:30～	パッチワーク教室	すずむし会 健康マーじゃん(会)13:00～	
28	木		手芸サークル		健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
29	金	宮本町会出前ふれあい健康教室 (中止)		膝にこにこクラブ	
30	土				
31	日				