

全戸配布

ふだんの
くらしの
しあわせづくり

8月 四賀地区福祉ひろばだより



今年のお盆は帰省する方も多そうですね。夏の暑さが続き、夏バテや熱中症対策に心掛けましょう！引き続き、体調管理は各自で気を付けて、元気に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

『8月のふれあい健康教室はお休みです』
次回、9月13日(火)のふれあい健康教室は「サウンドスケープ♪」の演奏会です。
四賀出身の方がボーカルです
お楽しみに♪



7月にも掲載しました！

夏休み・学童との交流

日時：8月2日(火)
9時～10時まで
集合場所
支所玄関前に8:50
持ち物：軍手・タオル・水分
草取り道具・動きやすい服装

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：8月1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」

ボランティアてまり会の皆さん運営

8月18日(木)の「ひろば喫茶」はお休みです。

次回は9月15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：8月4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

.. 癒しぞうめん ..



日時：8月29日(月) 午前9時30分～
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
※8月22日(月)までにお申し込みください。
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

～お知らせ～

※8月はお休みです。
★次回は9月12日(月)は戸隠ウォーキングです。
お楽しみに！！

(注) 4月に公民館から全戸配布しました年間スケジュールと
日程が変わっていますので、ご確認ください。

《今後のウォーキングの日程》

9月12日(月) 戸隠ウォーキング

10月7日(金) ウォーキング検討中

11月7日(月) 野辺山高原ウォーキング

【申込み期間】

9月2日(金)午前9時
～9月8日(木)まで



四賀探訪ウォーキング

～小岩井へ行きます～

日時：8月26日(金) 午前9時～
集合場所：四賀支所玄関前



☆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。

8月・出前ふれあい健康教室

★8月19日(金) 矢久町会 [中止]
8月22日(月) 保福寺町町会 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。
(注) マスク着用の上、体調管理をお願いします！

ひろば&四賀小3年生との交流

... 花壇と畑の草取り ...

日時：8月30日(火) 午前9時～
四賀小昇降口前 8時50分集合



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

※参加希望の方は、8月25日(木)までにひろばへ申込み
ください。皆様のご協力をお願いします。

8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	月				四賀混声合唱団(ピナス)
2	火	学童クラブと交流会(草取り)9:00～ ・休憩(会)	おひさまレディース	わかば会	
3	水		エコクラフト	3B体操	
4	木	いきいき健康ひろばデータ転送	手芸サークル	スリーハーブ(会)	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
5	金			膝にこにこクラブ	
6	土		四賀家族の会10:00～ (調)		
7	日				
8	月		短歌教室10:00～		四賀混声合唱団(ピナス)
9	火	民生児童委員会 13:30～		絵手紙教室	
10	水		パッチワーク教室	すずむし会 健康マーじゃん13:00～(会)	
11	木	山の日			
12	金				
13	土	お盆期間			
14	日				
15	月				
16	火	支援企画会議10:00～			
17	水				
18	木		ボランティア・てまり会(調)		健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
19	金	矢久町会出前ふれあい健康教室 13:30～		膝にこにこクラブ	
20	土		一の会10:00～ 夢おはなしの会10:00～(会)		
21	日				
22	月	保福寺町町会出前ふれあい健康教室 13:30～	短歌教室10:00～		四賀混声合唱団(ピナス)
23	火		オレンジ会10:00～	絵手紙教室	
24	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13:00～(会)	
25	木		手芸サークル	スリーハーブ(会)	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
26	金	四賀探訪ウォーキング 9:00～	太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会(301)	
27	土		スワンキャンベル10:00～		
28	日				
29	月		おとこ倶楽部9:30～(調)	かきつばた会	四賀混声合唱団(ピナス)
30	火	四賀小3年生との地域交流会 草取り 9:00～			
31	水		エコクラフト		