

全戸配布

9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



朝晩は過ごしやすい季節になりました。この時期に少しずつ身体を動かし、健康維持を意識しましょう。感染対策を引き続き行いながら、コロナ対策を工夫して事業をしますので、ひろばへお出掛けください。



ふれあい健康教室



『サウンドスケープ』

癒しの歌声と音色をお楽しみください♪

※四賀地区出身の方がボーカルです。ふれ健、初デビュー！！

日時：9月13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：9月5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」中止 ボランティアてまり会の皆さん運営



9月15日(木)の「ひろば喫茶」は中止します。

次回は10月20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：9月8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！！



あところ倶楽部

… 夏野菜のピザ …



日時：9月26日(月) 午前9時30分～

場所：調理実習室

持ち物：エプロン、三角巾、手袋、マスク、夏野菜のし棒

会費：経費÷人数

※9月16日(金)までにお申込み下さい。

ひろば&公民館ウォーキング ～戸隠ウォーキング～

風情漂う戸隠へ！！ウォーキングがてら参拝へ行きます。
秋を彩るこの時期、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：9月12日(月)

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



★9月2日(金)午前9時～9月8日(木)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！

※10月7日(金)の詳細は、ひろば&四賀公民館窓口のチラシをご覧ください。

(注)申込み期間：10月3日(月)午前9時～10月5日(水)まで

9月・出前ふれあい健康教室

★9月 2日(金) 金井町会 13:30～

9月 7日(水) 板場町会 [中止]

9月 9日(金) 七嵐町会 [中止]

9月18日(日) 殿野入町会 [中止]

9月19日(月) 両瀬町会 [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！

四賀探訪ウォーキング ～穴沢地区～

日時：9月16日(金) 午前9時～

集合場所：松茸山荘駐車場

☆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。



9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	木		手芸サークル	百歳体操13:30～	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
2	金	金井町会出前ふれあい健康教室13:30 ウォーキング申込み開始～8日まで			
3	土				
4	日				
5	月		百歳体操9:00～		四賀混声合唱団(ピナス)
6	火		おひさまレディース	わかば会	
7	水	板場町会出前ふれあい健康教室 中止	エコクラフト	3B体操	
8	木	いきいき健康ひろばデータ転送	手芸サークル	百歳体操13:30～	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
9	金	七嵐町会出前ふれあい健康教室 中止	太極拳教室		
10	土		スワンキャンベル10:00～		
11	日				
12	月	戸隠ウォーキング	百歳体操9:00～・スマホサロン 短歌教室10:00～ 10:00～		
13	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	
14	水		パッチワーク教室	すずむし会 健康マージャン(会)	
15	木	ひろば喫茶「てまり」開店 中止	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)
16	金	四賀探訪ウォーキング(穴沢)			
17	土		夢おはなしの会10:00～		
18	日	殿野入町会出前ふれあい健康教室 中止			
19	月	両瀬町会出前ふれあい健康教室 中止			
20	火	支援企画会議10:00～(ひろば)	おひさまレディース(会)	わかば会	
21	水	体づくりサポーター地区集会 9:30～	エコクラフト(会)		
22	木		手芸サークル	百歳体操13:30～	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
23	金	秋分の日			
24	土		一の会 10:00～		
25	日				
26	月	おとこ倶楽部 9:30～(調)	百歳体操9:00～ 短歌教室10:00～	かきつばた会	四賀混声合唱団(ピナス)
27	火		オレンジ会10:00～	絵手紙教室	
28	水	町会長会15:30～	パッチワーク教室	すずむし会 健康マージャン(会)	
29	木		手芸サークル	百歳体操13:30～	健康スポーツクラブ 19:40(ピナス)
30	金				