

# 波田福祉ひろばだより



令和4年6月1日発行 NO135 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001

コロナ感染予防で外出の機会が減り「体力が落ちた。」「億劫になった。」という話を聞きます。フレイル予防は日々の生活習慣と結びついています。食事・運動・社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

## ふれあい健康教室

### ～やってみよう フレイル検診～



検診は初めての方、昨年行った方どなたでも参加 OK  
筋力、血圧、握力、口の動き等を測定して自分の体を知ることが出来ます。

6月23日(木) 9:30～11:30

受付 9:15～9:30

当番町会:3区・17区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

申し込み 6月1日(水) 午前9時から

☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせていただきます

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

## おいでよ!ひろば



6月は 1区～14区の皆さん

日時: 6月17日(金) 10時～11時30分

内容: 百歳体操・エルダーで脳トレ  
ニュースポーツ

申し込み: 6月1日(水) 午前9時から

※次回は7月15日(金) 15～27区の皆さんです

## この指とまれ

毎週火曜日 10:00～11:30



6/6日(月) バスハイク

～安曇野でマイ箸作り体験と散策～

6/14日 押し花 材料費 200円～

講師:小松様

6/21日 折り紙 「あさがお」

講師:はなおりの会

6/28日 フェルトで作るフクロウ 材料費 300円

講師:柳澤様

\*初めて参加する方はひろばへご連絡ください

## 男衆のひろば

### ゲートボール (波田屋内ゲートボール場)



日時:6月16日(木) 9時 ゲートボール場 集合

ゲートボール審判員さんにルールを教わりながら一緒に楽しみましょう。

問い合わせ: 福祉ひろばまで

## おしゃべりサロン 6月予定変更

6/3日・10日の2回です。

※24日(金) おしゃべりサロンはありません。

## 6月 出前ふれあい健康教室 予定

6/8日(水) 22区

※詳しくは町会回覧をご覧ください

## ふれあい健康教室 4月の様子

久しぶりのふれ健は 山雅スタッフによる健康教室でした。みんなで大笑いして楽しみました。



## ～波田地区保健師さん相談日～

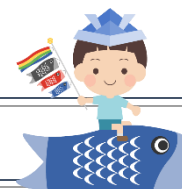
6/9日(木)・6/23日(木)

9:00～11:30



※上記の事業等は中止、または変更させていただきます。ご了承ください。

## 6月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
6	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30 この指とまれ バスハイク 9:00~15:00	太極拳サークル 13:30~15:30
8	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00 22区出前ふれ健
10	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
13	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
14	火	この指とまれ 10:00~11:30	
15	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
16	木	男衆のひろば ゲートボール 9:00~	
17	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	
20	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
21	火	この指とまれ (おりがみ教室) 10:00~11:30	
22	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
23	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
24	金	恭儉寺ウォーキング 9:00~	
27	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	
28	火	この指とまれ 10:00~11:30	
29	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00

## 7月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
4	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30