

11月の行事予定

「玄関の花に感謝の笑顔咲く」
 「笑ってる花の迎える公民館」
 公民館、福祉ひろばにいらっしやい

		火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4	5
		 男の太極拳 13:30~14:30			 雀友会 (麻雀) 施設クリーニング	
日	月	6	7  子育て支援 10:00~12:00	8  懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	9  ミュージックベル (ハンドベル)	10
						11  男のふれ健 10:00~11:30
						12
13  音楽祭 8:00~13:00	14  ふれ健 (桜町) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~	15	16  和食講座 10:00~12:00	17 代表者会議⑤ 11:30~ 企画委員会④ 13:30~ 町会長会⑧ 14:30~	18  花札 9:30~11:00	19
			17  ひろば喫茶 13:30~16:00		 雀友会 (麻雀)	
20	21  東部の縁側 10:00~16:00	22  懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	23 勤労感謝の日	24  押絵雑講座 13:00~16:30  防犯講座 19:00~20:00	25  施設クリーニング 雀友会 (麻雀)	26
27	28  イルダ-健康教室 (桜町) 10:00~11:30  なんでも相談 13:30~15:00	29  出前講座 (下横田・東町3) 11:00~12:30	30  ミュージックベル (ハンドベル)  ストレッチ体操 A 13:30~14:30	12月1日  体力づくりサポ-ター集會 13:30~	19 月 東部の縁側 10:00~	20 火 出前講座 11:00~
12月の行事予定 		1 木 体力づくりサポ-ター集會 13:30~	8 木 料理講座 10:00~		21 水 ひろば喫茶 13:30~	22 金 施設クリーニング
		3 土 餅つきと映画上映会	9 金 寄せ植え講座 13:30~		23 月 イルダ-健康教室 10:00~	24 火 なんでも相談 13:30~
		5 月 子育て支援 10:00~	12 月 ふれ健 10:00~		25 水 懐かしの歌謡曲 10:00~	26 火 懐かしの歌謡曲 10:00~
		6 火 懐かしの歌謡曲 10:00~	16 金 花札 9:30~		27 水 年末大掃除会 10:30~	27 水 年末大掃除会 10:30~
		6 火 男の太極拳 13:30~	17 土 しめ縄講習會 9:00~		28 木 29(木)~1月3(火) 休館	28 木 29(木)~1月3(火) 休館
		6 火 防災講座 19:00~			4 水 新春書初め大会 9:30~	4 水 新春書初め大会 9:30~

男の太極拳

11月1日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

持ち物 水分 タオル
参加費 無料



子育て支援

「口腔ケアのお話し」歯磨き指導

11月7日(月) 10:00~12:00

講師 歯科衛生士



「ミニクリスマス会」

12月5日(月) 10:00~12:00

ベルの演奏・読み聞かせ・工作

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

懐かしの歌謡曲

11月8日(火) 10:00~11:30

11月22日(火) 10:00~11:30

◎22日はアマチュアギター奏者による
生演奏会があります。

◎水分をお持ちください。



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

11月11日(金) 10:00~11:30

「膝&腰元気ストレッチ②」

◎水分とタオルをお持ちください



ふれあい健康教室

フレイル予防講座②

「栄養とお口のおはなし」

11月14日(月) 10:00~11:30

講師 管理栄養士 藤原 結香 さん
歯科衛生士 竹川 優子 さん

◎健康づくり推進員による「信濃の国体操」

◎包括支援センターからのお知らせ

◎保健師相談あります

◎水分とタオルをお持ちください

11月の担当町会は桜町です。



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



ひろば喫茶

まったりしに
来ませんか



11月16日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

花札

熱くなり来ませんか



11月18日(金) 9:30~11:00

東部の縁側

ときどきっ♫ミシンカフェ

11月21日(月) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか。

パッチワークを楽しみませんか。



エルダー健康教室

11月28日(月) 10:00~11:30

「音楽と映像」で楽しく体力増強、介護予防
しませんか。水分を各自でご用意ください。



なんでも相談

11月28日(月) 13:30~15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に
応じ、専門分野にお繋ぎいたします。



公民館のサークル活動に移行します。

「バランスホール ストレッチ」

サークル名 未定(11月現在)

移行月 10月

日時 第1火曜日 10:00~

場所 福祉ひろば(貸館)

参加費 無料(11月現在)

その他 見学・参加歓迎。持ち物、道具等
についてはお尋ねください。



「ストレッチ体操 A」

サークル名 アヴェニール

移行月 11月

日時 第4水曜日 13:30~

場所 和室

参加費 500円

持物 水分 タオル ヨガマット



11月の

●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶

●エルダ-健康教室の当番は桜町です。

よろしくお願ひします。

