

# 11月 城北ひろばだより

NO. 271

城北地区福祉ひろば事業推進協議会 TEL36-0168

先日、ある町会の出張ふれ健で“たき火”を歌いました。「さざんか、さざんか咲いた道…」ちょうど今頃の季節を歌った歌でしょうか…懐かしさで胸がいっぱいになりました。風邪の季節でもあります。体調管理にも心がけましょう。

## サロン「花夢歌夢亭」10日(木)10:00~

### 「昭和歌謡大全集第1回」

民放各社が集まって制作した貴重な歌謡番組です。

相変わらず古式蒼然としたものです。



## レストラン「夢」16日(水)11:50 開店

☆コロナの感染予防のため、会話は控えめに、座席の間隔等 ご協力お願いします

♡城北のお母さんたちが朝から大鍋で煮込んだ愛情たっぷりのカレーライスです。



一皿200円

## きっさ「千客万来」18日(金)10:30~12:

\*\*\*飛沫感染防止のビニールカーテンを設置しています\*\*\*



★松本の井戸水で淹れたコーヒーをどうぞ！  
スイーツと飲物 セットで100円

パン・いなり・寿司の販売は11:30頃からの予定です。

## のびのびひろば 22日(火)10:00

### 木のおもちゃで遊ぼう！

つみき・ブロック・よちよち歩きのカタカタ  
温もりある木のおもちゃをたくさん

紹介していただきます。



★孫育てをなさっているかたも参考になりますか？

## ふれあい健康教室 24日(木)9:30~

23日(水)は祝日となります。ご注意ください。

担当町会: 蟻ヶ崎北町会

歌あり、体操あり、レクリエーションあり！  
老若男女どなたでも参加できます。  
血圧測定・健康相談・物忘れ相談会があります。  
地域の保健師、包括支援センター職員より健康に関する貴重なお話も聞けますよ！！

\* \* \* \* \*

☆12月の担当は 田町町会です☆



### ◆◆健康講座◆◆ 健康の部会と共催

19日(土) 10:00~11:30城北公民館大会議室

講師: 森川真悠子先生

インターバル速歩で

『やせる・若返る・美しくな

る』

★飲み物は用意します。

★動きやすい服装おいでください。

★参加費は無料です。

★タオル・運動靴をお持ちください。



### ◆◆ちりめん講座◆◆

12月2日(金) 13:00~ 【ひろば】

ちりめん布で来年の干支「兔」を作ります。

来年もまた良い年になりますように・・・

そんな願いを込めて一緒に作ってみませんか？

材料費: 900円

持ち物: 裁ちばさみ・裁縫道具

糸(赤・白)

※ 申込締切: 11月14日(月)



### 掲示板



★のびのび開放日 16日(火) 10:00~

未就園の小さなお子さんが自由に遊べる日です。



★ひろばサロン 29日(火)10:00~

フレイル健診です。



今後の状況によっては、各事業の中止・縮小の可能性がございます。ご了承ください。

## ＜ 11月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
1	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
2	水	ストレッチ体操 10:00		
③	木	祝日		
4	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会
⑥	日		田町町会	
7	月		てんとうむし	
8	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
9	水		家庭料理「すずらん」	
10	木	サロン「花夢歌夢亭」 10:00		ハナミズキ
11	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓「麗音」
14	月		彩の会	
15	火	のびのび開放日 10:00		健康麻雀倶楽部
16	水	レストラン「夢」 11:50		
17	木		ひまわり	
18	金	きっさ「千客万来」 10:30		城北棋友会(講義室)
⑱	土	ウォーキング講座 10:00		
21	月		てんとうむし	
22	火	のびのびひろば 10:00 手づくりの会 13:00		
⑳	水	祝日		
24	木	ふれあい健康教室 9:30(大会議室) ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
25	金		なつめの会(講座室)	城北棋友会
28	月		彩の会	
29	火	ひろばサロン(フレイル健診) 10:00		
30	水			

### ＜12月前半の予定＞



1	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30		
2	金	いきいき健康ひろば 9:00 ちりめん講座 13:00	ひまわり(講義室)	城北棋友会
5	月		てんとうむし	
6	火	ベルの会 14:00		健康麻雀倶楽部
7	水	ひろば委員会 13:30		キーボードの会

#### 【出張ふれあい健康教室】

11日(金) 蟻ヶ崎台公民館

15日(火) 白金町公民館

#### 「北ふれあいホーム」のパンの販

18日(金) 午前11:30

24日(木) お休みです



#### 【今月の カフェ すいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円

誰もが気楽に集まり、安心して過ごせる場です。どなたでもお越しください。

8日(火) 沢村公民館

22日(火) 白金町公民館

ギターの弾き語りです。



今後の状況によっては中止になる可能性があります。ご了承ください。