

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば<直通> TEL 33-0168
公民館 <代表> TEL 39-0701

R4. 11. 1 第363号

yasuhara@fukushihiroba.com

感染症の影響により突然の予定変更や休止もあります。迷われたら上記番号までお電話ください。

ふれあい健康教室

11月15日(火) 13:30~
「つむぎちゃんサポート」について
~ささえあいの地域づくりを目指して~
安原地区 生活支援員 / 山口 功大さん

「布小皿」を作ります

牛乳パックの紙を使って素敵な布小皿を作ります
持ち物 / 牛乳パック 布 メガネをお忘れなく…
保健師に健康相談ができます

子育ての集い

11月1日(火) 10:00~開放日
ひろばのおもちゃで自由に遊んでください
11月22日(火) 10:30~
「ママストレッチ」指導 / 小林 美穂先生
ママも のびのびリフレッシュしましょう!

保健師に育児相談ができます



安原コーヒー講座

11月4日(金) 9:30~

手焙煎からドリップまでを教わります
定員10名 参加費600円 持ち物エプロン
お申込みはお電話33-0168まで
指導 / 天白琥珀会

ウォーキング

11月7日(月) ※10:00~
「市営野球場の周りウォーキング」

手芸の時間

11月17日(木) 13:30~
クリスマスの飾りを2ヶ月続けて作ります
材料代 300円 ~メガネをお忘れなく~



あさばの映画観賞会 11月はお休みです
12月1日(木)の映画はリクエスト回
「トップガン・マーヴェリック」です

秋深い…「朗読の会」のお知らせ

11月22日(火) 13:00開場・13:30開演

秋のひと時、武者さんの朗読を味わいましょう
芥川龍之介 作 「庭」 洗馬宿の志村家がモデルです
小説 「鎌倉殿の世界」 より
岡本 綺堂 作 「修禅寺物語」

朗読 / 武者 賢次朗さん



あさばのウォークラリー2022 開催

11月20日(日) 10:00 安原地区公民館集合
城北地区の史跡を巡り、クイズに挑戦して豪華賞品を手に入れよう!

詳しくは別チラシをご覧ください

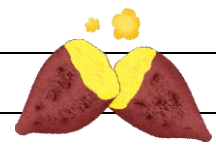
お問合せは 安原地区公民館 39-0701 福祉ひろば 33-0168まで

ひろば事業のお問合せは 33—0168 までお電話ください

11月ひろば事業の予定




日	曜	午前10:00~	午後1:30~
1	火	子育ての集い開放日	安原井戸端・デジカメ百景
2	水	9:30~いきいき百歳体操	短歌
3	木	祝日(文化の日)	
4	金	9:30~安原コーヒー講座	ミュージックベル
7	月	ウォーキング	詩吟
8	火	ヨガ教室	健康づくり推進員集会
9	水	9:30~いきいき百歳体操	1:15~カラオケ
10	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
11	金	お茶カフェ「あさば野」 11時オープンです	
14	月		体操
15	火		ふれあい健康教室「つむぎちゃんのお話」+「布小皿」
16	水	9:30~いきいき百歳体操	
17	木	大人のぬり絵	手芸の時間「クリスマスの飾り」
18	金	食生活改善推進協議会集会	ミュージックベル
20	日	あさばのウォークラリー 2022 9:00集合	
21	月	リズムで脳のストレッチ♪	詩吟
22	火	子育ての集い「ママストレッチ」	秋深し…「朗読の会」
23	水	祝日(勤労感謝の日)	
25	金	10:30~西沢先生のおやこ体操	
28	月	ヨガ教室	体操
29	火		体力づくりサポーター集会
30	水	9:30~ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)	1:15~カラオケ



12月初めの予定

1	木	手芸の時間	あさばの映画観賞会「トップガン・マーヴェリック」
2	金	10:30~西沢先生のおやこ体操	ミュージックベル

「温活」・「腸活」で寒い  を乗り切ろう！

首・両手首・両足首を温めよう
ストレッチ・ウォーキングで身体を動かそう
38~40℃の湯船につかろう
生姜など体を温める食材を取り入れよう



基礎体温を上げよう！

「味噌、納豆、キムチ、などの発酵食品」
「野菜や海藻、果物などの食物繊維」
を取り入れよう
善玉菌を増やして元気にしよう♪



安原地区担当保健師 中嶋 悠子