

12月の行事予定

オレン家の 防災妻に 逆らわず
でんわ詐欺 金持ちの多さ 逆に知る
年末も 特殊詐欺に ご用心



日		月		火		水		木		金		土	
4		5	子育て支援 10:00~12:00	6	男の太極拳 13:30~14:30	7		8	料理講座 10:00~	9	男のふれ健 10:00~11:30	10	
					防災講座 19:00~20:00				寄せ植え講座 13:30~15:30		雀友会 (麻雀)		餅つき大会と 映画会 9:30~12:00
11		12	ふれ健 (下横田・東町3) 10:00~11:30	13	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	14	ミュージックベル (ハンドベル)	15		16	花札 9:30~11:00	17	しめ縄講習会 9:00~11:00
			パンの販売 11:30~						町会長会⑨ 10:00~		雀友会 (麻雀)		
18		19	東部の縁側 10:00~16:00	20	出前講座⑧ (藤町・東町1・南上横田) 11:00~12:30	21	ひろば喫茶 13:30~16:00	22		23	施設クリーニング	24	
											雀友会 (麻雀)		
25		26	ILGA-健康教室 (下横田・東町3) 10:00~11:30	27	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	28	年末大掃除会 10:30~	29	休館	30	休館	31	休館
			なんでも相談 13:30~15:00					●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶 ●ILGA-健康教室の当番は下横田町・東町3丁目です。 よろしくお祈いします。					
2023年 1月の行事予定 		4	水	新春書初め大会 9:30~	18	水	ひろば喫茶 13:30~	23	月	東部の縁側 10:00~			
		10	火	懐かしの歌謡曲 10:00~			人権講座① 19:00~20:00	24	火	懐かしの歌謡曲 10:00~			
				男の太極拳 13:30~			企画委員会⑤ 11:30~			人権講座② 19:00~20:00			
		13	金	男のふれ健 10:00~			避難所運営委員会	30	月	ILGA-健康教室 10:00~			
		16	月	ふれ健 10:00~	20	金	花札 9:30~			なんでも相談 13:30~			

子育て支援
「ミニクリスマス会」



12月5日(月) 10:00~12:00

◆ハンドベル演奏
◆本の読み聞かせ ◆工作

1月の子育て支援はお休みです

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)

男の太極拳

12月6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



園芸講座

「招福・迎春の寄せ植え」

12月8日(木) 13:30~15:30

講師 赤羽宣子さん

持ち物 シャベル、手袋、汚れてもいい服装
鉢のある方はお持ち下さい

参加料 2,500円 (鉢購入の方は3,000円)

定員 10名 要申込

申込み 12月1日より電話受付

大変申し訳ありませんが、申込み多数の場合は
厳選なる抽選、今年度初参加の方を優先させて
いただきます事をご承知おきください。

問合せ・申込み 福祉ひろば(32-7168)まで

男のふれ健
西山知花さんのストレッチ体操



12月9日(金) 10:00~11:30

「血圧・血流・血管対策ストレッチ」

◎水分とタオルをお持ちください
血圧でお悩みの方、一緒にストレッチしませんか

ふれあい健康教室



城北公民館 麗音(レオン)

12月12日(月) 10:00~11:30

「銭太鼓」は、出雲地方に伝わる民族楽器。ポリイソ
パ「イ」の中の両端に5円玉を3枚ずつ付けて6
枚2本で12枚入りを曲に合わせて振ります。シ
ャンシャンと響かせれば12ヶ月(1年間)幸せが
訪れると言われていています。皆さん、是非ご一緒に
体験してみませんか。

◎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

12月の担当町会は下横田町・東町3丁目です



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~



懐かしの歌謡曲



12月13日(火) 10:00~11:30

12月27日(火) 10:00~11:30

◎27日はアチアチ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。

花札 脳トレしに来ませんか



12月16日(金) 9:30~11:00

東部の縁側

ときどきっ◆ミシンカフェ



12月19日(月) 10:00~16:00

◆ホテルフエナビスタ クリスマスツリーデコレー
ションコンテスト 2022 に参加が決まりました。

期間はホテルロビーにて11月23日から12月25日まで
ぜひ見に来てくださいねー。よかったら1票入れてねー。

ひろば喫茶 参加費 100円



12月21日(水) 13:30~16:00

エルダー健康教室



12月26日(月) 10:00~11:30

なんでも相談



12月26日(月) 13:30~15:00

東部地区のウォーキングマップが新しくなりました

男のふれ健講師でおなじみの西山知花さん監
修、東部地区健康づくり推進員会作成の東部地区
のウォーキングマップができました。

東部地区の町内公民館、湧水、危険箇所、文化
財等情報盛り沢山、楽しく歩くためのヒントも積
載。見ているだけでも楽しくなります。

12月の広報と一緒に全戸配布をしたいと考
えております。ウォーキングだけでなく、防災に交通
安全にご活用ください。待ちきれない方は、事務所
窓口までお越しください。