

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4 新春書初め大会 9:30~12:00 	5	6 雀友会 (麻雀) 	7 三九郎 
8 三九郎 	9 成人の日	10 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	11 ミュージックベル (ハンドベル) 	12	13 男のふれ健 10:00~11:30 	14 三九郎 
15	16 ふれ健 (南上横田) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	17	18 ひろば喫茶 13:30~16:00  人権講座① 19:00~20:00 	19 企画委員会⑤ 11:30~ 町会長会⑩ 13:00~ 避難所運営委員会 15:30~ 	20 花札 9:30~11:00  雀友会 (麻雀) 	21
22	23 東部の縁側 10:00~16:00 	24 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 人権講座② 19:00~20:00 	25 ミュージックベル (ハンドベル) 	26	27	28
29	30 ILダ-健康教室 (南上横田) 10:00~11:30  なんでも相談 13:30~15:00 	31	9 木 体づくりサポーター集会 13:30~	10 金 男のふれ健 10:00~	11 月 13 月 14 火 15 水 17 金	17 金 活動班学習会② 14:00~
2月の行事予定 	2 木 お薬なんでも講座 13:30~	6 月 子育て支援 10:00~	7 火 男の太極拳 13:30~	12 水 ひろば喫茶 13:30~	13 金 花札 9:30~	20 月 活動班学習会③ 18:00~
						24 金 施設クリーニング
						27 月 ILダ-健康教室 10:00~ なんでも相談 13:30~
						28 火 懐かしの歌謡曲 10:00~ 活動班学習会④ 18:00~

## 懐かしの歌謡曲

1月10日(火)10:00~11:30

1月24日(火)10:00~11:30

◎24日はアマチャアキター奏者による生演奏会があります。聞きに来てみませんか。

◎水分をお持ちください。



## 男の太極拳

1月10日(火) 13:30~14:30

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

太極拳とは中国古来の養生法での一種です。

持ち物 水分 タオル

参加費 無料

正月太り解消に、一緒に汗を流しに来ませんか。



## 男のふれ健

### 西山知花さんのストレッチ体操



1月13日(金) 10:00~11:30

肩・首・背中のコリ取りストレッチ 1

◎水分とタオルをお持ちください

コリでお悩みの方、一緒にストレッチしませんか

- ふれあい健康教室●男のふれ健
- ひろば喫茶●エルダ-健康教室の当番は 南上横田町です。よろしくお祈りします。



## ふれあい健康教室

### 「口腔衛生」



1月16日(月) 10:00~11:30

歯科衛生士

講師 井戸沙織さん

◎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



1月の担当町会は南上横田町です

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

1月18日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

温まりにきませんか



寄ってきましょ

## 花札



1月20日(金) 9:30~11:00

新春の運試しにに来ませんか

仲間を募集しています

●ミュージックベル 第2・4水曜日 10:00~

●囲碁・麻雀ボランティア

福祉ひろば(32-7168)までご連絡ください

## 東部の縁側

### ときどきっミシンカフェ



1月23日(月) 10:00~16:00

温かいひろばで、おしゃべりしながら手仕事を楽しみませんか。

ホテルブエナビスタ クリスマスツリーデコレーションコンテスト 2022 に応援していただきました皆様、誠にありがとうございました

## エルダ-健康教室



1月30日(月)10:00~11:30

音楽健康指導士とレクリエーション協会会員による、エルダ-生活機能改善機器を使用した体操・脳トレを行います。水分をお持ちください

## なんでも相談



1月30日(月)13:30~15:00

お困りごと、愚痴等ございましたら、職員がお聞きいたします。

## 子育て支援



### 「ママフィットと豆まき」

2月6日(月) 10:00~12:00

講師 西山知花さん

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)