

波田福祉ひろばだより

令和7年4月1日発行 NO169 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい
健康教室

マンドリンコンサート

アルプス ぴの マンドリーノの皆さん



4月24日(木) 午前9時30分～
受付 午前9時15分～

当番町会：13区・14区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

《申込み》

期間：4月7日(月)～4月11日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ！ひろば & おしゃべりカフェ

《 4月18日(金) 》

☆三 おいでよ！ひろば

午前10時～11時30分

場所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容：早めのフレイル予防の話（高山保健師）

体組成計測定、エルダー体操

『私のからだ綴り』をお持ちの方はご持参ください。



☆三 おしゃべりカフェ

午前11時～午後1時

場所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶 等

※4月はパンの販売はありません。



おいでよ！ひろば・カフェの様子



エルダー体操。
疲れない程度で体
リフレッシュ。



お菓子・飲み物を
いただきながら、
話も弾みます。



保育園の子ども
たちと交流。元気
をもらいました。

♥今年度も楽しいイベント計画していきます。♥
皆様方のご参加をお待ちしています。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

4月8日 } ちりめん布で「ぼっくり」作り

4月15日 } ※2回にわたり作ります。

定員：12名 材料費：800円

持ち物：裁縫道具

4月22日 ミュージックベル演奏して楽しもう

※初めての方は福祉ひろばへご連絡ください。

4月 出前ふれあい健康教室

4月16日(水) 7区 午後1時30分～3時

4月28日(月) 2区 午前10時～11時30分

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

～波田地区保健師さん相談日～

4月11日(金) 午前中

4月24日(木) 〃



西部保健センターには健康相談室があります。
相談をご希望される方はご予約ください。
月曜日～金曜日の午前（祝日以外） ☎ 92-8001

☆ひろば職員退職のごあいさつ☆

皆様に支えていただきながら楽しく勤めさせて
いただきました。これからも皆様の元気なご活躍を
お祈り致します。

一年間ありがとうございました。 滝沢恵理

※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合
があります。ご了承ください。

4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	木	吹き矢 9:30~11:30	
4	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
7	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	地区担当者連絡会 13:30~
8	火	この指とまれ(ちりめん製作) 10:00~11:30	
9	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
11	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
14	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	
15	火	この指とまれ(ちりめん製作) 10:00~11:30	
16	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	7区 出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
17	木	男衆のひろば 10:00~11:30	
18	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	おしゃべりカフェ 11:00~13:00
21	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
22	火	この指とまれ 10:00~11:30	
23	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
24	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	ひろば事業推進協総会 19:00~
25	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
28	月	2区 出前ふれ健 10:00~11:30 ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
2	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
7	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00