



## ひろばだより



2025年

回覧

5月号

令和7年5月1日

広報R7-4

Tel39-1168



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

清々しい季節となりました。ちょっとしたお散歩も楽しいですね。  
5月は、地域の皆さんに、交流を楽しんでいただくための喫茶事業や、子育て支援事業などを予定しています。お散歩ついでにぜひ立ち寄ってみてくださいね！

## 5月のふれあい健康教室

## つむぎちゃん劇団 『詐欺防止』

巧妙な詐欺も多く不安な世の中です。  
危険を回避するために、皆さん一緒に勉強しましょう。

講師 つむぎちゃん劇団の皆さん

日時 5月14日(水) 午後1時30分～午後3時30分頃

場所 福祉ひろば

お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう

お当番 薄町 西荒町町会

お当番は午後12時45分集合です。

※保健師による健康相談や、ワンポイントアドバイスを聞くことができます



## 町会ふれあい健康教室

場所 各町会公民館

時間 午前10時より

5月16日

北小松町会

5月28日

藤井町会

町会の方であればどなたでも

参加OK！

簡単なストレッチや脳トレ、ゲームなどで盛り上がりましょう！ゲームはチームに分かれて得点を競います。  
詳しくは回覧やチラシをご覧ください。  
ご参加お待ちしております。

※役員さんは9:30から打ち合わせを行います

## 子育て支援事業 ベビーマッサージ

ハイハイ前くらいのお子さんと保護者の方が対象です。事前にお問合せください。(要予約)

講師 丸山 有香 先生

日時 5月29日(木)

午前10時～11時30分頃まで

場所 福祉ひろば

持ち物 バスタオル・ベビーオイル

お子さんのお世話に必要な物

定員 8組程度

※ベビーオイルをお持ちでない方は、予約の際にお知らせください



## 喫茶「憩いの森」 和風茶屋

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。  
お茶とおしゃべりを楽しみましょう！

メニュー あんみつ・ほうじ茶

日時 5月21日(水)

午前10時～12時まで

場所 福祉ひろば

参加費 100円

お当番 小松町 湯の原町会

※アレルギー対応は行っておりません

## バスハイク

## 白馬五竜高山植物園

毎年恒例、白馬五竜高山植物園へのバスハイクです。  
予約が必要です。ひろばから400円の補助金があります。

日時 6月27日(金) 午前8時出発(7時30分集合)

参加費 3,000円 (ゴンドラ乗車代・入園料・食事代3400円)

持ち物 雨具・飲み物

(靴は背負える物がお薦めです)

定員 20名※定員になり次第しめきります

## 参加申込開始日

5月15日(木)

午前9時～

里山辺地区福祉ひろば

電話 39-1168

※食事のアレルギー対応はありません

# 里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

## 5月の予定 ※裏面は24時間表記です。

| 日  | 曜日 | 午前                                   | 午後                              |
|----|----|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1  | 木  | 健康相談 9:30                            | カラオケ 13:00<br>スポーツボイス 15:30     |
| 2  | 金  | スクエアダンス 10:00                        | ハーモニカ 13:30                     |
| 7  | 水  | 健康相談フォロー日<br>9:30                    | ヨガサークル 14:00                    |
| 8  | 木  | 折り紙 9:30                             | カラオケ 13:00<br>スポーツボイス 15:30     |
| 9  | 金  | さと健 9:30                             | 女性のマーじゃん 13:30<br>全体会(総会) 19:00 |
| 12 | 月  | 手編みの会 9:30                           | サークル代表者会議<br>13:30              |
| 13 | 火  | いきいき健康ひろば 9:30<br>週一ウォーク 9:00 墨の会 中止 | マーじゃん・囲碁 13:00                  |
| 14 | 水  | スポーツ吹き矢 10:00                        | ふれあい健康教室<br>13:30               |
| 15 | 木  | てまり 9:30                             | 歌って動こう会 13:00                   |
| 16 | 金  | 町会ふれ健 北小松10:00<br>スクエアダンス 10:00      | ハーモニカ 13:30                     |
| 19 | 月  | 町会ひろば委員会<br>『ゲーム講習会』 10:00           |                                 |
| 20 | 火  | 墨の会 9:30<br>週一ウォーク 9:00              | マーじゃん・囲碁 13:00                  |
| 21 | 水  | 喫茶「憩いの森」 10:00～12:00                 |                                 |
| 22 | 木  | ゆったり健康体操<br>9:30                     | カラオケ 13:00<br>スポーツボイス 15:30     |
| 23 | 金  | 民謡をたずねて 9:30                         | 女性のマーじゃん13:30                   |
| 26 | 月  | 手編みの会 9:30                           |                                 |
| 27 | 火  | 週一ウォーク 9:00<br>墨の会 9:30              | マーじゃん・囲碁 13:00                  |
| 28 | 水  | 町会ふれ健 藤井10:00                        |                                 |
| 29 | 木  | ベビーマッサージ10:00                        |                                 |
| 30 | 金  |                                      |                                 |

| 6月前半の予定 |   |           | 6月の役員会                                                                                            |
|---------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3       | 火 | いきいき健康ひろば | 6日(金) 企画部会<br> |
| 4       | 水 | 健康相談フォロー  |                                                                                                   |
| 5       | 木 | 健康相談      |                                                                                                   |
| 11      | 水 | ふれ健       |                                                                                                   |
| 13      | 金 | さと健       |                                                                                                   |

## 定期事業

ひろば・公民館共催

### 週一ウォーク

4～6kmしっかり歩くロングコース。  
おしゃべりを楽しみながらゆっくり歩くショート  
コースがあります。参加回数に応じて景品  
があります。

日 時 毎週火曜日 9:00～

集合場所 ひろば玄関前

持 ち 物 タオル・飲み物・ウォーク手帳

※雨天中止

### さと健(毎月第2金曜日)

体力づくりサポーターさんと一緒にストレッチ  
脳トレを楽しみましょう。軽く汗を流して全  
身の血流アップ！転倒防止、認知症予防で  
ガンバロウ!! とにかく楽しい。

日 時 5月9日(金)

9:30～11:00頃

場 所 福祉ひろば娛樂室

持ち物 飲み物・タオル



### ゆったり健康体操(毎月第4木曜日)

体力づくりサポーターさんにご指導いただき  
気功や太極拳を行います。呼吸も整い気分  
もスッキリ。どなたでもどうぞ。

日 時 5月22日(木)

9:30～11:00頃

場 所 ひろば娛樂室

持ち物 飲み物・タオル

### サークル代表者会議

一年に一度の会議です。ひろばを気持ち  
よく利用していただくために必要な事を  
話し合います。代表者の皆さんはご出席  
ください。

日 時 5月12日(月)

午後1時30分～3時頃まで

場 所 福祉ひろば娛樂室

※詳しくは通知をご覧ください