

波田福祉ひろばだより

令和7年7月1日発行 NO172 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

～フレイル予防講座～ 栄養と運動の講座

ふれあいホールで就労
センターの収穫祭もあります。
お立ち寄り下さい。

フレイル予防するための栄養と運動のお話です。ご自分で出来る予防を学びましょう。

《日時》

7月24日(木) 午前9時30分～11時30分
受付 午前9時15分～9時30分

当番町会：9区・19区 町会の皆様よろしくお願ひ致します。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願いいたします。

《申し込み》

期間：7月1日(火)～7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

《7月11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： エルダーで脳トレ体操・百歳体操

持ち物： 水分補給用の飲み物



★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

《パンの販売があります》午前11時40分～11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

ご希望の方はご購入ください。



～ 7月 出前ふれあい健康教室 予定 ～

20区 7月2日(水) 町会公民館 午前10時～11時30分

5区 7月9日(水) 町会公民館 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

～ 波田地区保健師さん健康相談～
7月10日(木)・7月24日(木)
両日午前中



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

7月 1日 ラベンダーでポプリ作り

7月 8日 ちりめん布 「金魚」

7月15日 // (※2回に渡り作ります。)

定 員：12名 製作費：800円

持ち物：裁縫道具

7月22日 伝筆 「扇子作り」

定 員：13名 材料費：500円

*初めての方や「金魚」、「扇子」作りに参加されたい方は
福祉ひろばへご連絡ください。(定員になり次第締め切り)



男衆のひろば

走らない！歩くサッカーです！

老若男女どなたでも！



子ども会育成会共催

松本山雅ウォーキングサッカー

日時：8月6日(水) 午前9時～11時

場 所： 波田体育館

定 員：30名 (定員になり次第締め切り)

持ち物：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

申込み：7月14日(月)～8月1日(金)

福祉ひろばまで(親子参加も可能です。)

※子ども会育成会でも申し込みを受け付けています。

子ども会育成会のお知らせを参照してください。

※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。

7月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~11:30	
2	水	20区出前ふれ健 10:00~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
4	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	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
8	火	この指とまれ 10:00~11:30	
9	水		5区出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
11	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
14	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	
15	火	この指とまれ 10:00~11:30	
16	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
17	木	男衆のひろば 10:00~	
18	金	おしゃべりサロン 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	
25	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

8月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	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
5	火	この指とまれ 10:00~11:30	
6	水	松本山雅ウォーキングサッカー 9:00~11:00	健康麻雀サークル 13:00~16:00
7	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
8	金	おいでよ!ひろば “音楽の集い” 10:00~12:15	