

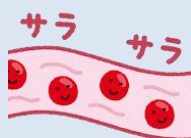
ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろばく直通> Tel 33-0168
公民館 <代表> Tel 39-0701

R7. 7. 1 第395号

E-Mail yasuhara@fukushihiroba.com

ふれあい健康教室 7月15日(火)13:30~ 「猛暑の前に身体の状態をチェックしよう」



野菜足りてますか? ベジチェックと血管年齢測定
そして脳内チェックもしてみませんか
協力 / 明治安田生命

保健師に健康相談ができます



ひろばは指定暑熱避難施設です
暑い日は涼しいひろばで
一緒に過ごしませんか?

手芸の時間 7月3日(木) 9:30~
「リメイクで作る帽子のつづき」と「和柄ポーチ」
〈メガネ 針箱 布のある方〉

ウォーキング 7月7日(月) 9:30厳守
「路線バスに乗ってイオンモールへ」
涼しいモール内のウォークコースを歩きます
歩いた後は自由解散になります
※100円パス券をお忘れなく



お茶カフェ「あさば野」
7月11日(金)11:00~オープンです
お菓子と
安原焙煎コーヒーで150円です



「介護相談は13時半~15時まで」
対応/中央北包括支援センター

いきいき百歳体操は 毎週水曜 9:30~
7月は 2日・9日・16日・23日・30日

継続は
力なり

子育ての集い

7月 1日(火)10:30~

「西沢先生のおやこ体操」

アンパンマンの楽しいリズムやストレッチで
おやこが触れ合いながら、成長を育みます
講師 / 西沢 啓子さん



体操 7月14日(月)・28日(月)※10:00~
ミュージックベル♪7月18日(金)※10:00~
~涼しい午前の開催になりました~

男のストレッチ講座 7月10日(木)13:30~
身体の可動域を広げて活動的な身体を仕上げます
指導/ 高橋 達也トレーナー



「ひろばで小さな個展」は
今月お休みです

第三回の日本画展の様子です

〈晩夏の白馬五竜高山植物園の風情を楽しむ〉 8月26日(火)8:20集合

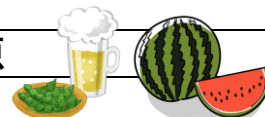
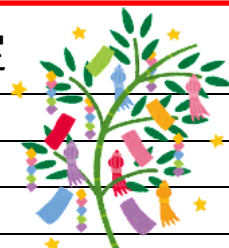
ゴンドラとリフトで空中散歩を楽しみながら山頂へ アルプスが一望できる自然遊歩道をゆっくり歩きましょう
ウォーキングの後は、みんなで一緒に蕎麦御膳♪ 途中はくば道の駅も寄ります

参加費 3600円 テレキャビン乗車代・入園料・食事(デザート付)代を含む ※地区内の方が優先になります
持ち物 水分・帽子・雨具・歩きやすい靴 ※定員20名(お申込みは7月28日 9時から電話 33-0168 まで)

ひろば事業のお問合せは 33-0168 までお電話ください



令和7年7月ひろば事業の予定



日	曜	午前10:00～	午後1:30～
1	火	10:30～おやこ体操	
2	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌
3	木	9:30～手芸の時間	
4	金	イベント準備	
5	土	2025 サマーナイト フェスタ IN 安原	
6	日		
7	月	9:30～ウォーキング	詩吟
8	火	ヨガ教室	
9	水	9:30～いきいき百歳体操	13:15～歌声ひろば
10	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
11	金	お茶カフェ「あさば野」 11:00オープンです	
12	土		
13	日		
14	月	体操	
15	火	ひろば企画会議	ふれあい健康教室 「ベジチェック・血管年齢・脳内チェック」
16	水	9:30～いきいき百歳体操	
17	木	大人のぬり絵	
18	金	ミュージックベル	
19	土		
20	日	参議院議員通常選挙	
21	月	祝日(海の日)	
22	火	10:30～子育ての集い「ひろば開放日」	
23	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)	13:15～歌声ひろば
24	木	館内清掃日	
25	金		安原井戸端・デジカメ百景
26	土		
27	日		
28	月	ヨガ教室・体操(視)	
29	火	9:30～体力づくりサポーター集会	
30	水	9:30～いきいき百歳体操	
31	木		



8月初めの予定

1	金		わいわいモルック
2	土		
3	日		
4	月	9:30～ウォーキング	詩吟