



ひろばだより



2026年

回覧

10月号

令和8年10月1日

広報R8-4

Tel.39-1168

発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

朝晩の気温が下がり、少しずつ秋の気配がしてまいりました。
皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。
今月も様々な事業をご用意し、充実した秋の過ごし方をご提案していきます。

【10月は「市民歩こう運動」の推進強化月間です。】

10月のふれあい健康教室

DVD鑑賞■『83歳のやさしいスパイ』

涙あふれる感動の映画を皆さんと一緒に
楽しみませんか？

日 時 10月14日(水)午後1時30分～
場 所 福祉ひろば娯楽室

保健師による健康相談やワンポイントアドバイス
もあります。

◆お当番◆ 小松町・林

※お当番さんは12:45集合です。

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

10月8日(木)

荒町町会

10月20日(火)

西小松町会

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。

※役員さんは午前9時30分から
打ち合わせを行います。

男の健康講座

お馴染み小林美穂先生の体操教室です。

日 時 10月19日(月)
午後1時30分～

場 所 福祉ひろば

服 装 運動のできる服装

持ち物 水分補給用の飲み物 タオル

※要申込



お楽しみひろば『干支人形づくり』
毎年恒例の干支人形づくりです。

日 時 11月18日(水)午後1時30分～

場 所 福祉ひろば

参加費 800円

定 員 20名(一人一個まで)

ご希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください

🍁🍁『秋のお楽しみ会』🍁🍁

里山辺放課後児童クラブ、山辺児童センター
里山辺地区福祉ひろば共同開催の事業です。
お子さんとゲームを楽しみましょう。

日 時 10月6日(火)午後2時45分～
(受付 2時30分～)

場 所 公民館大会議室

定 員 20名 ※要申込

11月のふれあい健康教室

クラフト講座『起き上がりこぼし 紙粘土 だるま』

日 時 11月11日(水)午後1時30分～

場 所 福祉ひろば

持ち物 汚れないように必要な方はエプロン

定 員 20名

ご希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください

※ひろば作品展、福祉ふれあいフェスティバルについてはひろばだより10月臨時号を
をご覧ください。

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

10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	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
2	金	スクエアダンス10:00 ひろばの日帰り旅行松茸山荘(11時出発)	ハーモニカ 13:30
5	月	絵手紙10:00	福祉ひろば事業推進協議会三役会16:00
6	火		マー جان・囲碁13:00 三施設交流会(大会議室)
7	水		ヨガサークル14:00
8	木	折り紙 9:30 荒町町会ふれ健10:00	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
9	金	さと健(体育館) 9:30	女性のマー جان 13:30
12	月	スポーツの日	
13	火	墨の会 10:00	マー جان・囲碁 13:00
14	水	スポーツ吹き矢10:00	ふれ健 13:30
15	木	てまり 9:30	歌って動こう会13:00
16	金	スクエアダンス10:00	ハーモニカ 13:30 町会ひろば委員会19:00
19	月	お散歩交流会10:00	男の健康講座13:30
20	火	墨の会 10:00 西小松町町会ふれ健10:00	マー جان・囲碁13:00
21	水	健康相談フォロー9:30	
22	木	ゆったり健康体操 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス15:30
23	金	民謡をたずねて9:30 さとの市 10:00	女性のマー جان 13:30
26	月	手編みの会 9:30	
27	火		マー جان・囲碁 13:00
28	水	スポーツ吹き矢10:00	
29	木	バザー準備	
30	金	作品展準備	
31	土	作品展	

ひろばの定期事業

【どなたでもご参加ください】

さと健(毎月第2金曜日)

今月のさと健は、体力づくりサポーターさんが中心となって簡単なストレッチやウォーキングをします。体育館に集合です。

日 時 10月9日(金) 9:30～11:00頃
場 所 体育館
持ち物 飲物・タオル



ゆったり健康体操(毎月第4木曜日) 気功と太極拳

体力づくりサポーターさんが気功や太極拳他を取り入れた体操を教えてくださいます。ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 10月22日(木) 9:30～12:00頃まで
場 所 福祉ひろば
持ち物 飲物・タオル



ひろばのお散歩交流会

里山辺地区をゆっくりお散歩します。
お茶会のおしゃべりも楽しみましょう。

日 時 10月19日(月) 10:00～12:00頃
場 所 福祉ひろば前集合
持ち物 飲み物・タオル

11月前半の予定

1	日	福祉ふれあいフェスティバル・作品展
4	水	健康相談フォロー日
5	木	健康相談
10	火	いきいき健康ひろば
11	水	ふれ健(要申込)