



ひろばだより



発行 里山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

2026年

回覧

11月号

令和8年11月1日

広報R8-4

TEL39-1168

寒さ対策はお済みでしょうか。もうすぐやってくる信州の厳しい冬に備えましょう。今月は大きな催しも開催されます。道路の横断などには気を付けて、暖かくしてお出かけくださいね。

11月のふれあい健康教室

クラフト講座『おきあがりこぼし』

紙粘土で可愛いおきあがりこぼしを作しましょう。

日時 11月11日(水)

午後1時30分～3時30分



持ち物 汚れが気になる方はエプロンをお持ちください

定員 20名 ※10月より順次受け付けています

※ワンポイントアドバイス・健康相談あります

◆お当番◆ 美里町町会・荒町町会

お当番さんは、午後12時45分集合です

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

11月 9日(月) 若里町町会ふれ健は
公民館改装のため中止です

11月20日(金) 上金井町会

12月 7日(月) 兎川寺町会

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

お楽しみひろば

『干支人形づくり』

可愛い干支飾り「ふくふくひつじ」を作ります

日時 11月18日(水)

午後1時30分～3時頃

参加費 800円

定員 20名(1人1セットのみ)

持ち物 裁縫セット



※10月より順次受け付けています

12月ふれあい健康教室

『クリスマス会』

弾き語りコンサートを楽しみましょう。ケーキやプレゼントもありますよ！

日時 12月9日(水)

午後1時30分～3時30分

定員 20名 ※10月ふれ健出席者が優先です



11月11日(水)午後3時より申込み開始

10月31日(土)と11月1日(日)に開催の福祉ひろば作品展・福祉ふれあいフェスティバルについての詳細は、10月発行のひろばだより臨時号をご確認ください。日用品バザーやコンサートなど楽しい企画が盛りだくさん。ぜひ足を運んでみてください。

里山辺体育館および里山辺公民館の駐車場をご利用ください。

里山辺地区福祉ひろば行事予定カレンダー

11月の予定 ※裏面は24時間表記です

日	曜日	午前	午後
1	日	作品展・文化祭・福祉ふれあいフェスティバル	
2	月	絵手紙 10:00	
3	火	文化の日	
4	水	健康相談フォロー日 9:30	ヨガサークル 14:00
5	木	健康相談 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
6	金	スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
9	月	手編みの会 9:30	
10	火	いきいき健康ひろば 9:00 ※墨の会お休み	マージャン・囲碁 13:00
11	水	スポーツ吹き矢 10:00	ふれ健 13:30
12	木	折り紙 9:30	楽しく歌う会 13:00 スポーツボイス 15:30
13	金	さと健(体育館) 9:30	女性のマージャン 13:30
16	月		
17	火	墨の会 10:00	マージャン・囲碁 13:00
18	水		お楽しみひろば (干支づくり) 13:30
19	木	てまり 9:30	歌って動こう会 13:00
20	金	上金井町会ふれ健 10:00 スクエアダンス 10:00	ハーモニカ 13:30
23	月	勤労感謝の日振替休日	
24	火	お散歩交流会 10:00	マージャン・囲碁 13:00
25	水	スポーツ吹き矢 10:00	
26	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
27	金	民謡をたずねて 9:30	女性のマージャン 13:30
30	月	福祉ひろば事業推進協議会 役員研修会	

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、いきいき健康ひろば企画『松本大学の学生さんによる健康講座』です。

日 時 11月13日(金) 9:30～11:00
場 所 里山辺体育館
持ち物 飲物・タオル・上履き(運動靴)



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が、無理なくできる体操を教えてください。ゆったりとした動きで身体を整えましょう。

日 時 11月26日(木) 9:30～12:00
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

里山辺地区内をゆっくりお散歩します。お茶会でのおしゃべりも楽しみましょう。雨でもお茶会を行います。

日 時 11月24日(火) 10:00～12:00
※福祉ひろば前集合
持ち物 飲み物・タオル

12月前半の予定

1	火	いきいき健康ひろば
2	水	健康相談フォロー
3	木	健康相談
7	月	兎川寺町会ふれ健
9	水	ふれあい健康教室