

本郷ひろばだより

2026 年 1 1 月号

本郷福祉ひろば
浅間温泉 2-9-2
Tel. Fax 46-1168



ふれ健
ふれあい健康教室

～ 市民芸術館アウトリーチ公演 ～

マっぴるまオっばじゃま

11月 25日 (水) 10:00～ (いつもより開始が30分遅いです)

謎のオっばじゃま集団が、吠えて飛んで眠りこける。シアターランポンが
お届けする極上のヘンテコ夢のボードビル(軽喜劇)ショーです。

今回は小さい子どもたちも一緒に鑑賞します。

＜送迎＞ 送迎を希望の方は、手配の都合上早めにご連絡を。

＜当番＞ 洞町会です。町会長、民生委員さん 9時半集合でお願いいたします



市民芸術館
出張公演

♡ 健康講座 ④ ♡

11月20日 (金) 10:00～

「正しい洗顔法&セルフハンドマッサージ」

誰もが毎日してる洗顔 😊 でもちょっと待って！

あなたのそのやり方、間違ってるかも！

正しい方法を教えてもらって、気持ち良い
毎日を送りましょう。洗顔体験は3人限定。

お顔の後は、手指のお手入れも忘れずに！

セルフハンドマッサージでリラックス。

もちろん、ハンドは全員で体験しますよ♪

♡定員：10人 ♡持ち物：フェイスタオル 他

♡問い合わせ・申込み：ひろばまで (46-1168)



路線バスの旅！

11月26日 (木)

9:00 ひろば集合

久しぶりの路線バス旅！もう噂の

「KURURU」は準備しましたか？

キャッシュレス化まで後4か月余り、来
年4月からはパスがあっても原則現金
100円では乗れません。すでにお持ち
の方は使い方の練習、まだの方は一緒に
バスターミナルまで買いに行きましょ
う！ お昼を食べたら解散です。なお、
70歳以上で、まだ福祉100円パス券
をお持ちでない方は、顔写真を持参して
市役所高齢福祉課および支所窓口で事
前にご準備ください。(支所の場合、手元
に届くのに約1週間程度かかります)

●定 員：20名 (要申込み 46-1168)

●持ち物：KURURU 購入費 (1000 円以上)
福祉100円パス券

●昼食代：1800円 (ﾌﾞｲﾔﾐ ｽﾏｲﾙ 聖紫花)



ひろばランチ会

11月18日 (水)

① **11:20～** ② **12:00～**

各回24人、申込みをお願いします。

飲み物とデザート付で 400



文化祭

11月14日 (土)・15日 (日) 会場：本郷公民館・浅間文化センター

ひろばサークルの発表、豚汁・カレーのフース、フリーマーケットも出店予定

11月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
3	火	文化の日					
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
5	木			10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
				8:00	ひろば事業推進協議会視察研修（ひろば1日留守になります）		
6	金	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム		
7	土						
8	日						
9	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	ベルの会
10	火			8:45	ひろば音楽隊（里山辺公民館）		
				10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
11	水	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
12	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
13	金	9:00	朝トレ	9:00	ひろば音楽隊（里山辺公民館）	1:30	碁遊会
14	土	 本郷地区文化祭					
15	日						
16	月	9:00	朝トレ	10:00	習字教室自主練		
17	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
18	水			11:20	ひろばランチ会（要申込み）		
19	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
20	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座（要申込み）		
21	土						
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
25	水	9:00	朝トレ	10:00	ふれあい健康教室		
26	木	9:00	朝トレ	9:00	路線バスの旅（要申込み）		
27	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
28	土						
29	日						
30	月	9:00	朝トレ				

みんなで参加して地区を盛り上げよう！

P3:30～
ランチ準備会

男の料理教室「チキンで大人のクリスマス！」

12月11日（金）9:30～13:00頃 会場：本郷公民館 調理室

今回は鶏むね肉をメインに、簡単に作れるクリスマスぴったりのメニュー3品に挑戦します

◆持ち物：エプロン、三角巾、お手拭きタオル、持ち帰り容器（タッパー等）

◆材料費：800円位 ◆定員：男性 12人（申込締め切り 27日（金）46-1168）

