11月　四賀地区福祉ひろばだより

ふれあい健康教室

【和みのヨーガ】
講師・太田ひまりさん

日　時　11月10日(火)
　　9：30～11：30
会　場　福祉ひろば
申　込　不要
※ 送迎あり

会田中学校交流会

中学生と一緒に
椅子に座って身体を
ゆらし・さすり・手を当て
心と身体を整えます。

地産地消：四賀産ワッサー

【 ワッサーのマドレーヌ 】

日　時　11月19日(木)
　　13:30~15:00
会　場　福祉ひろば
申　込　不要
参加費　100円　飲み物付
※ 送迎あり

ひろば喫茶「てまり」

【ひろばを自由にご利用ください】

日　時　11月9日(月)
　　10:00~16:30
会　場　福祉ひろば

開放日 ひろば

カフェコーナーもご利用いただけます。
のんびり自分時間をお過ごしください。

【チャーハン・中華スープ】

日　時　11月30日(月)
　　9:30~12:00
会　場　料理実習室
持ち物　エプロン・三角巾
会　費　700円以下
申込締切　11月25日(水)

おとこ倶楽部

【熟年体育大学】

日　時　11月12日(木)
　　13:30~15:30
会　場　福祉ひろば
データー転送・体力測定結果返却

四賀地区健康相談・育児相談

日時　11月9日(月)　10:00~11:30
会場　四賀支所2階 つどいの広場

保健師

四賀地区公共交通利用促進モニター事業
バスに乗ってKURURUを買いに行こう
お問合せ　地区生活支援員（花見）
64-3112

四賀地区の情報は
←こちらをご覧ください
ハレホレ四賀

お申込み･お問合わせ　四賀地区福祉ひろば　電話　64-3114

11月　福祉ひろば事業・サークル利用予定表　令和8年度

		福祉ひろば			その他の会場			
日	曜日	午前	午後(13:30)	夜間	会議室	ホワイエ	料理実習室	その他の予定
1	日							9:30 出前ふれ健 新町公民館
2	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
3	火							
4	水				13:30 健康マージャン			
5	木	9:30 手芸サークル	百歳体操					13:30 出前ふれ健 落水公民館
6	金		膝にこにこクラブ					
7	土	10:00 四賀家族の会			10:00 夢おはなしの会	10:00 スワンキャンベル		
8	日							
9	月	10:00～16:30 ←→ 開放日 9:00 百歳体操←→10:00短歌教室		19:30 合唱団				
10	火	9:30(ピナスホール) ふれあい健康教室	硯の会		13:30 絵手紙教室			会田中3年交流会 民協
11	水		13:00 スワンキャンベル		13:30 健康マージャン			
12	木	9:30 手芸サークル	熟年体育大学					
13	金							
14	土							
15	日							10:30 出前ふれ健 殿野入公民館
16	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団				
17	火							
18	水	9:30 エコクラフト	3B体操		13:30 健康マージャン			
19	木		喫茶『てまり』			13:30 百歳体操	てまり会	
20	金		膝にこにこクラブ					
21	土	10:00 一の会			10:00 夢おはなしの会			
22	日							
23	月							
24	火	10:00 オレンジ会	絵手紙教室		13:30 硯の会			13:30 出前ふれ健 西宮公民館
25	水		すずむし会		13:30 健康マージャン			
26	木	9:30 手芸サークル	百歳体操		13:30 いけばな池坊			13:30 出前ふれ健 井刈公民館
27	金	9:30 太極拳教室	膝にこにこクラブ					
28	土	10:00 スワンキャンベル						
29	日							
30	月	9:00 百歳体操		19:30 合唱団			9:30 おとこ倶楽部	

出前ふれあい健康教室催し内容

11/1 新町町会
【防災・避難集合訓練】
11/5 落水町会
【保健師 健康講座】
11/15 殿野入町会
【保健師 健康講座】
11/24 西宮町会
【松本市立病院 循環器内科医
人生100年時代 健康講座】
11/26 井刈町会
【尺八演奏会】

【活動内容の一例】
一の会…信州大学の先生によるストレッチ・加圧筋トレ
オレンジ会…認知症予防の集い・オレンジカフェ
おとこ倶楽部…男性だけの料理教室・スポーツ等
硯の会…書道教室
熟年体育大学…いきいき健康ひろばデータ転送(速歩)
すずむし会…大正琴
膝にこにこクラブ…膝腰強化の体操
スワンキャンベル…ハンドベル
百歳体操…重りを使った筋力運動

お申込み・見学・お問い合わせ　四賀地区福祉ひろば　電話　64-3114