

全戸配布

## 5月 四賀地区福祉ひろばだより

## ふれあい健康教室

## 消費者センターによる出前講座

『不用品回収・買取します』  
こんなチラシやテレビCM…危険？  
トラブル事例と対処法を学びましょう。

日時:5月14日(火)9:30～  
会場:ピナスホール  
申込:不要

ひろばいきいきウォーキング  
～会田巡り～

地元会田のウォーキングを  
楽しみながら健康な体を作りましょう。

日時:5月10日(金)9:30～  
定員:10名 \*先着順  
集合場所:四賀支所玄関前  
持ち物:水分・タオル  
砂利道が多いため厚底シューズ推奨  
申込期間:4月30日(火)～5月7日(火)  
(土日祝除く 9:00～17:00)

ボランティア  
送迎あり

## 四賀地区健康相談

保健師が対応します。  
お気軽にご相談下さい。

日時:5月13日(月)10:00～11:30  
場所:四賀支所2階 男子休憩室

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース  
インターバル速歩トレーニングデータ転送

専用機器で測定しながら  
効率的な運動しませんか。

日時:5月9日(木)13:30～  
場所:福祉ひろば

## ひろば喫茶「てまり」

\* よもぎ to 甘納豆マドレーヌ \*

てまり会の皆さんの手作りスイーツです♡

日時:5月16日(木)13:30～  
場所:福祉ひろば  
参加費:100円 飲み物付  
コーヒーは安曇野の湧水を使用しています

## おとこ倶楽部

\* \* ほう葉寿司 \* \*

日時:5月27日(月)9:30～  
場所:調理実習室  
持ち物:エプロン・三角巾・マスク  
会費:700円  
申込締切:5月23日(木)



デマンド便使ってみませんか。四賀地区内のバス停ならどこでも移動可能の  
予約制乗り合いバスです。デマンド便のご予約はアルピコタクシー(株)へ TEL 26-4890

お申込み・お問合せ 四賀地区福祉ひろば 電話 64-3111

# 5月福祉ひろば事業＊サークル利用予定表

どなたでもご参加できます。  
見学OK!!お問い合わせ下さい

日	曜日	会場：ひろば会議室 ホワイエ 調理実習室 等	会場：福祉ひろば		
			午前	午後	夜間
1	水	健康マージャン13:00(会)	エコクラフト9:00	3B体操13:30	
2	木	フラワーボトル9:30(会)	手芸サークル9:30	百歳体操13:30	
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火			硯の会 13:30	
8	水	健康マージャン13:00(会議室)		すずむし会 13:00	
9	木	百歳体操 13:30	手芸サークル9:30	いきいき健康ひろばデータ転送 (13:30)	
10	金	四賀地区ウォーキング (会田めぐり)	太極拳教室 9:30	膝にこにこクラブ 13:30	
11	土		スワンキャンベル 10:00		
12	日				
13	月	健康相談(10:00)支所2F 会吉町会 出前ふれあい健康教室 9:30	百歳体操 9:00 短歌教室10:00		四賀混声合唱団 19:30
14	火	ふれあい健康教室9:30 消費者センターによる出前講座		絵手紙教室13:30	
15	水	穴沢町会 出前ふれあい健康教室 13:30	エコクラフト9:00	健康マージャン13:00	
16	木	ボランティアてまり会(調)9:30 百歳体操(ホワイエ) 13:30		ひろば喫茶てまり 13:30	
17	金			膝にこにこクラブ 13:30	
18	土		夢おはなしの会 10:00		
19	日				
20	月		百歳体操 9:00		四賀混声合唱団 19:30
21	火			硯の会13:30	
22	水	健康マージャン13:00(会)		すずむし会 13:00	
23	木	百歳体操(ホワイエ) 13:30 取出町会出前ふれ健 14:00	手芸サークル9:30	四賀地区福祉ひろば事業 推進協議会① 13:30	
24	金	いけばな池坊(会) 13:30	太極拳教室 9:30	膝にこにこクラブ 13:30	
25	土	スワンキャンベル10:00(会)	一の会10:00		
26	日				
27	月	おとこ倶楽部(調)9:30	百歳体操 9:00 短歌教室10:00		四賀混声合唱団 19:30
28	火		オレンジ会10:00	四賀地区福祉ひろば事業 推進協議会① 13:30	
29	水		エコクラフト9:00	健康マージャン13:00	
30	木		手芸サークル9:30	百歳体操 13:30	
31	金			膝にこにこクラブ13:30	