



# 城北ひろばだより



NO. 206

城北地区福祉ひろば事業推進協議会 TEL38-0120

紫陽花が咲き始めました。雨に濡れる葉っぱもきれいですね。  
そんな景色を探しながら街中散歩に出かけませんか？

### ◇井戸端会議◇ 1日(木) 13:30~

素朴な音色を楽しみます。

演奏: **オカリナアンサンブル むす** 

の皆さん

\* \* \* \* \*




7月6日(木)13:30~  
七夕飾りを作ります。

### ◇レストラン「夢」◇ 21日(水)11:50開店

おいしいカレーライス 一皿200円




 食後は「サロンありむら」で  
午後のひと時をお過ごしください。

### ◇のびのびひろば◇ 20日(火)10:00~

今月は『ベビーマッサージ』

講師:丸の内病院 助産師 浅輪さん

持ち物:バスタオル、お子さんの飲物 

参加費:100円

申込みしてください♡

### ◇手づくり講座◇ 19日(月)13:00~

ちりめん布で「さるぼぼ」を作ります。

材料費:700円

持ち物:布用はさみ、針、糸(白・赤)

申込締切:14日(水)



見本は公民館玄関に飾ってあります

### ◇喫茶「なごみ」◇ 16日(金)10時開店

ケーキセット	100円
コーヒー・紅茶	50円
シフォンケーキ	50円



☘ 談話室にて「もの忘れ相談会」開催します。

### 【伝言板】

\*のびのび開放日 7日(水)、23日(金)10:00~

\*ストレッチ「ハナミズキ」

9日(金)、27日(火)10:00~

### 【健康づくり推進員会よりお知らせ】

**健康講座 8日(木)13:30~15:00**



「あなたは分かってますか?正しい体の使い方

~体幹トレーニング

~」

講師:ORANGE MONSTERS代表 中村 匡希氏

持ち物:室内用運動シューズ

床に敷くもの(ヨガマット等)、飲み物

### ◆◆パノラマまつりがあります◆◆

11日(日) 10:00~

場所:パノラマにて

ひろばの手作りの品や  
新鮮野菜の販売



★手づくりボランティアより  
ご家庭に眠っている毛糸がありましたら、  
ひろばに寄付してください★

## ＜ 6 月 ひろば事業及び利用予定＞

日	曜日	ひろば事業	サークル及び関係団体	
			午前	午後
1	木	井戸端会議 13:30	ハンドの会	
2	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会
5	月		てんとうむし	北馬場町会
6	火	ベルの会 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
7	水	のびのび開放日 10:00		
		ひろば委員会 13:30		
8	木	ストレッチ体操 10:00		ぐるっぺ「カラオケ」
9	金	ストレッチ「ハナミズキ」 10:00	なつめの会(講座室)	城北棋友会
11	☉	パノラマ祭り 10:00(パノラマにて)	徒士町町会	
12	月		彩の会	
13	火	手作りボランティア 10:00		健康麻雀倶楽部
14	水		家庭料理すずらん	田町「美笑の会」
15	木	送迎ボランティア交流会 10:00	ハンドの会 (視聴覚室)	
16	金	喫茶「なごみ」 10:00~15:00		城北棋友会(講義室)
19	月	手作り講座 13:00(視聴覚室)	てんとうむし	北馬場町会
20	火	のびのびひろば 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
21	水	レストラン「夢」 11:50~12:30	13:00~サロン「ありむら」	
22	木	ストレッチ体操 10:00		ぐるっぺ「カラオケ」
23	金	のびのび開放日 10:00	なつめの会(講座室)	城北棋友会
26	月		彩の会	
27	火	ストレッチ「ハナミズキ」 10:00		健康麻雀倶楽部
		手作りボランティア 13:30		
28	水	ふれあい健康教室 9:30		
29	木			
30	金	ひろばサロン 10:00		城北棋友会

### ＜ 7 月前半の予定＞

3	月		てんとうむし	北馬場町会
4	火	ベルの会 10:00		健康麻雀倶楽部・陽だまり
5	水	のびのび開放日 10:00		
		ひろば委員会 13:30		
6	木	井戸端会議 13:30	ハンドの会	
7	金	いきいき健康ひろば 9:00		城北棋友会

#### 【ふれあい健康教室】

☆ 28日(水)午前9:30~  
 今月の担当は、沢村町会さんです。  
 9時集合でお願いします。  
 (7月の担当は白金町会さんです。)

#### 「北ふれあいホーム」パンの販売

16日(金) 11:30  
 28日(水) 11:30



#### ＜出張ふれあい健康教室＞

6月13日(火) 白金町会 (町内公民館)  
 6月19日(月) 沢村町会 (町内公民館)  
 6月23日(金) 蟻ヶ崎台町会 (町内公民館)