

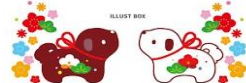
鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



あけまして おめでとう ございます
新しい年が皆さんにとりまして素晴らしい年であり
ます様に！今年もひろばをよろしくお願ひ致します！

H30年1月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会



ふれあい健康教室

日時 **1月15日(月)**
時間 午前9時30分から11時30分
内容 歌、ストレッチ、茶話会

「新年会」お楽しみに！



※今月は血圧・健康相談はありません

健康づくり講座

ウェーブストレッチリング
日時 1月4日(木)午後1:30～
2月1日(木)午後1:30～
参加費 200円・定員人数 25名
申し込み必要 講師:寺平美樹先生

喫茶

ニコニコサロン

日時 **1月24日(水)**
午後1時～3時

内容 赤飯まんじゅう



コーヒー・紅茶
1杯 100円！！

ボランティアさんの手作り
ですよ！とっても美味しいので食べに来
て楽しいひと時をお過ごしください。

ご近所お誘い合わせて

お気軽にお越し下さいね！

「やしょうま作り講習会」

日時 **1月31日(水)**
午前9時～12時

持ち物 エフロン、三角巾

参加費 無料

定員 16名 申込み必要です。

(定員になり次第締め切り)

2月お釈迦様の亡くなった日に食べる
「やしょうま」カラフルでかわいい・素敵な
信州の郷土料理を作ってみませんか？！

講師：山内智恵先生



「保健師在所日」

日時 **1月17日(水)**
午後1時30分～3時30分

地区担当保健師がひろばに居ますので、
健康に関することや、心配ことな
ど相談がありましたら、お気軽に
お越しください！



プレミアムフライデー企画

「親子で集合！」

日時 **1月26日(金)**
午後1時～4時

遊びにおいで～！待ってるよ～！



「歩かま」

日時 **1月17日(水)**
午前9時30分～

持ち物 水分等

季節から道路の状況で歩くか、室内
運動になるか、内容が変わりますの
で、ご了承ください。



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
27-8168 (裏面もあります)



福祉ひろば1月の事業・サークル開催予定

日付	曜日	午前(9:00~12:00)	午後(13:00~16:00)
4	木		健康講座ウェーリング(13:30~)
5	金	児童センターと交流会(10:00)	あすなろ(囲碁)
9	火	あむ会(10:00~)	GGかまだボイス
10	水	夢うぐいす	ボランティア部
11	木	和紙工芸	スポーツボイス
12	金	パッチワーク部	あすなろ(囲碁)
15	月	ふれあい健康教室(9:30~)	
16	火	いきいきひろば	カラオケB(13:30~)
17	水	歩かま(9:30~)	保健師在所日(13:30~15:30)
18	木		スポーツボイス
19	金	パッチワーク部	マミー☆ボイス
22	月	夢うぐいす	
23	火		GGかまだボイス
24	水		ニコニコサロン
25	木	和紙工芸	職員研修
26	金		プレミアムフライデー企画「親子で集合！」
29	月		体力づくりサポーター勉強会
30	火		カラオケB(13:30~)
31	水	やしろうま作り講習会	



初旬の予定



1	木	スポーツボイス	健康講座ウェーリング(13:30~)
2	金	パッチワーク部	あすなろ(囲碁)
5	月	夢うぐいす	
7	水	あむ会(10:00~)	
8	木	和紙工芸	スポーツボイス

※うがい、手洗いをしっかりと、インフルエンザや風邪等に罹らないよう
予防しましょうね！

いつも皆さんが元気でひろばに遊びに来れます様願っています☆