

新年明けましておめでとうございます

1月の行事予定

日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	月	元旦	1日~3日	年始休みです	
2	火				
3	水				
4	木			カラオケクラブ	1:00~
5	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~
				サークルスポーツボイス	3:30~
8	月	成人の日	ひろばはお休みです		
9	火	いきいき健康ひろば	9:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
10	水	スポーツ吹矢	10:00~	ふれあい健康教室	2:00~
11	木	折り紙	9:30~	カラオケクラブ	1:00~
				スポーツボイス大学院⑧	3:30~
12	金	里山辺健康講座⑤	9:30~	女性のマージャン	1:30~
15	月	健康相談	9:30~	のびのび体操	1:30~
16	火	墨の会	9:30~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
17	水				
18	木	てまり	9:30~	歌って動こう会	1:00~
		配食ボラ研修 9:40 出発		絵手紙(公民館・和室)	1:00~
				スポーツボイス大学院⑨	3:30~
19	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~
22	月	手編みの会	9:30~	民謡を踊る会	12:15~
23	火	花みずきの会	10:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
24	水	スポーツ吹矢	10:00~	のびのび体操	1:30~
25	木			カラオケクラブ	1:00~
				サークルスポーツボイス	3:30~
26	金			女性のマージャン	1:30~
29	月				
30	火	墨の会	9:30~		
31	水				

2月前半の予定

1	木	にこにこキッズ	10:00~	カラオケクラブ	1:00~
				スポーツボイス大学院⑩	3:30~
2	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~
				サークルスポーツボイス	3:30~
5	月	絵手紙	10:00~	民謡を踊る会	1:30~
6	火	いきいき健康ひろば	9:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
7	水	物忘れ相談会	9:00~		



里山辺健康講座⑤ ⑥

⑤ 日時 1月12日(金)
9時30分~11時頃

⑥ 日時 2月9日(金)
9時30分~11時頃

場所 福祉ひろば
持ち物 飲み物・タオル
運動のできる支度

1月は松本大学の学生さん
も来てくれます!

申し込み
福祉ひろば ☎ 39-1168
公民館 ☎ 32-1077

今年は、『戌』年
12月6日に干支づくり講
習会がありました。



軍手で作ったかわいい
戌に今年は、いい事あり
そう!

里山辺地区

「物忘れ相談会」

日時 2月7日(水)

9:00~12:00

場所 里山辺福祉ひろば
ご自身やご家族の「物忘
れ」や「生活の中で気にな
ること」などお気軽にご相
談下さい。東部地域包括
支援センターの職員がお
話を伺います。(相談は無料)

