

# 6月四賀地区福祉ひろばだより **ひだまり** ふだんの くらしの しあわせづくり

庭先や里山に桐の花が咲く季節となりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？  
みんなで、わきあいあいと話をしたり、サークル活動したり、ひろばにお出かけください。



6月13日(火) 午前9時30分から  
11時30分

- 双葉保育園との交流会  
『四賀ソング』を踊ろう！
- 健康相談、血圧測定
- お茶会

**ふれあい健康教室**  
動きやすい服装でお出かけ下さい！！

## 6月 出前ふれあい健康教室

午後1時30分から4時頃  
各町内公民館にて

- 19日(月) 原山町会 おとうさん
  - 20日(火) 西宮町会
  - 26日(月) 執田光町会
  - 27日(火) 殿野入町会 ありがとう
- 

内容：信大の横川先生の体組成測定、  
手足の筋力測定、アンケート記入  
簡単な体操指導、お茶会

## ☆☆☆男性の料理教室☆☆☆

6月20日(火) 午前10時から

会場：四賀支所調理実習室  
持ち物：エプロン・三角巾  
材料費：1,000円

◎16日までにお申し込み下さい。

## スカットボールご利用について

◎福祉ひろばにスカットボール 常設！！  
いつでも、ご利用ください。  
無料貸し出しもOK!ご相談ください。

## ひろば喫茶『てまり』

ボランティア てまり会の皆さん運営

6月15日(木)

午後1時30分～午後3時頃

手作りお菓子：信州みそ風味の  
マドレーヌ

飲み物 お代わり自由

コーヒー・紅茶等 セット100円



## 熟年体育大学イキイキ健康ひろばコース

日頃のインターバル速歩トレーニング

データ転送の日

6月1日(木) 午後1時30分から

◎会員以外の方も一緒にストレッチ体操しましょう！  
体が軽くなりますよ！

## 松本山雅FC 元気育成プログラム

### スマイル山雅健康教室

6月8日(木) 午後2時から4時

会場：ピナスホール

持ち物：水分・タオル

終了後、お茶会を予定しています。

お時間のある方はお願いします。

◎講師：松本山雅の選手またはスタッフ

◎動きやすい服装でお越しください。

# 6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	午前(9時30分～)	午後(1時30分～)	夜間(7時30分～)
1	木		いきいき健康ひろばデータ転送	スリーハーブ
2	金		膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
3	土	一の会10時～	囲碁の会1時～	
4	日			
5	月	ひろば&公民館ウォーキング	くらぶ骨げんき	四賀混声合唱団
6	火	おひさまレディース		太極拳
7	水	体づくりサポーター地区集会(ピナスホール) クラフト教室		さくら会
8	木	手芸サークル＊盆栽の会(太田宅) フラワーボトル教室(公民館会議室)	スマイル山雅健康講座 (ピナスホール・ひろば)	スリーハーブ
9	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
10	土	ハンドベル10時～	認知症講演会	
11	日			
12	月	短歌教室10時～	ひろば&公民館わかば大正琴講座	四賀混声合唱団
13	火	ふれあい健康教室	絵手紙教室	太極拳
14	水	クラフト教室	健康マージャン＊書道教室 ボランティアてまり会(調)	さくら会＊美箏会(301)
15	木	手芸サークル	ひろば喫茶『てまり』開店	夢おはなしの会7時～
16	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
17	土		囲碁の会1時～	
18	日			
19	月		くらぶ骨げんき 原山町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
20	火	おひさまレディース 男性の料理教室(調)	絵手紙教室 西宮町会出前ふれ健	太極拳
21	水	クラフト教室	3B体操	さくら会
22	木	手芸サークル＊盆栽の会(太田宅)	職員研修のため不在	スリーハーブ
23	金		膝にこにこクラブ＊着物着付け教室(301)	詩吟会田教室
24	土	ハンドベル10時～	健康づくりOG会研修会	
25	日			
26	月	短歌教室10時～ びろ蔵パンサークル(調)10時～	ひろば&公民館わかば大正琴講座 執田光町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
27	火	オレンジ会10時～	絵手紙教室 殿野入町会出前ふれ健	太極拳
28	水	パッチワーク教室	健康マージャン＊書道教室	美箏会(301)＊さくら会
29	木	手芸サークル		スリーハーブ
30	金		膝にこにこクラブ	詩吟会田教室