

# 11月四賀地区福祉ひろばだより

ふだんの  
くらしの  
しあわせづくり

落ち葉が風に舞う季節となりました。银杏拾いも楽しみです。畑の大根・里芋なども大きくなり  
熱々のふるふき大根・おでん・煮物も楽しみです！ やっぱり美味しい秋が一番でしょうか？

11月14日(火) 午前9時30分から  
11時30分

今の体力を維持するための、お話と軽い体操：伊東保健師さん

体のあっちこちの調子や小さな困り事など

保健師と包括支援センターの何でも相談会

薬剤師によるお薬健康相談

お茶会

持ち物 血圧手帳

## ふれあい健康教室

動きやすい服装でお出かけ下さい！！

### 出前ふれあい健康教室

時間：午後1時30分から4時

各町内公民館にて

11月14日(火) 板場町会  
11月17日(金) 井瀬町会  
11月20日(月) 両瀬町会

内容：信大の横川先生の指導で体組成測定  
手の握力、足指の筋力、片足立測定  
食改さん・健康づくり推進員さんの  
料理試食・お茶会



### ひろば喫茶『てまり』開店

11月4日土曜日、5日日曜日  
午前10時～午後3時30分頃

手作りのパウンドケーキ & 飲み物  
コーヒー・紅茶などセットで100円



### 29年度ほのぼのの大学

11月15日水曜日 午後2時～  
百瀬みどり先生のストレッチと体操

11月20日月曜日 午前10時～  
藤田慎太郎先生のストレッチと食のお話  
参加費は11月～3月 初回到1,500円！

### ひろば&公民館ウォーキング

松本市奈川地区めぐり

11月22日水曜日 雨天決行

午前9時 四賀支所玄関前集合

持ち物：水分・タオル・昼食そば代  
要申込み！定員になり次第締め切ります

### おとこの料理教室

11月21日(火) 午前10時～

四賀産のそば粉を使って『わいわいそば打ち』

会場 四賀支所調理実習室

持ち物 エプロン・三角巾・タッパー

材料費1,000円

申し込み締め切り 17日

### 12月のひだまり健康講座

12月6日水曜日 午前9時30分～  
簡単な体力測定会・ストレッチ・レク体操  
自分の体のチェックをしてみましょう。

協力は体力づくりサポーターの皆さん

### 地域福祉今から講座

12月13日水曜日午後1時30分～

10年後の皆さんは何をしていますか？

『あなたの、あなたの住むまちの10年後』

ぜひ、一緒に聞いて考えましょう！

講師：福島 明美氏

茅野市市民活動参与/松本大学非常勤講師

# 11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	水	クラフト教室	ボランティアてまり会(調)*3B体操	さくら会	
2	木	フラワーボトル教室		スリーハープ	
3	金	駅伝大会・文化祭			
4	土	文化祭＊ひろば喫茶てまり開店＊ひろば&公民館ウォーキング			
5	日	文化祭＊ひろば喫茶てまり開店			
6	月		くらぶ骨げんき	四賀混声合唱団	
7	火		検診準備 ウォーキング友の会(公民館会議室)	太極拳(303)	
8	水	超音波検診：パッチワーク(302)	健康マージャン(公民館会議室) 書道教室(302)	美箏会(301)*さくら会	
9	木	手芸サークル	いきいき健康ひろば	スリーハープ	
10	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ	詩吟会田教室	
11	土	四賀家族の会			
12	日				
13	月	短歌教室10時～		四賀混声合唱団	
14	火	ふれあい健康教室	板場町会出前ふれ健 絵手紙教室	太極拳	
15	水	特定健診＊クラフト教室(302)	ほのぼの大学みどり先生の健康講座	さくら会	
16	木	手芸サークル		夢おはなしの会：7時～	
17	金		井刈町会出前ふれ健＊膝にこにこクラブ	詩吟会田教室	
18	土		囲碁の会:1時～		
19	日				
20	月	ほのぼの大学藤田慎太郎先生の健康講座	くらぶ骨げんき 両瀬町会出前ふれ健	四賀混声合唱団	
21	火	おひさまレディース＊おとこの料理教室(調)	絵手紙教室	太極拳	
22	水	パッチワーク教室 ひろば&公民館ウォーキング(奈川)	健康マージャン＊書道教室	美箏会(301)*さくら会	
23	木				
24	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物着付け教室(301)	詩吟会田教室	
25	土	一の会10時～			
26	日				
27	月	短歌教室10時～	検診準備		
28	火	肺癌検診	絵手紙教室(工作室)	太極拳	
29	水	クラフト教室	健康マージャン＊書道教室 職員研修のため不在	さくら会	
30	木	手芸サークル		スリーハープ	