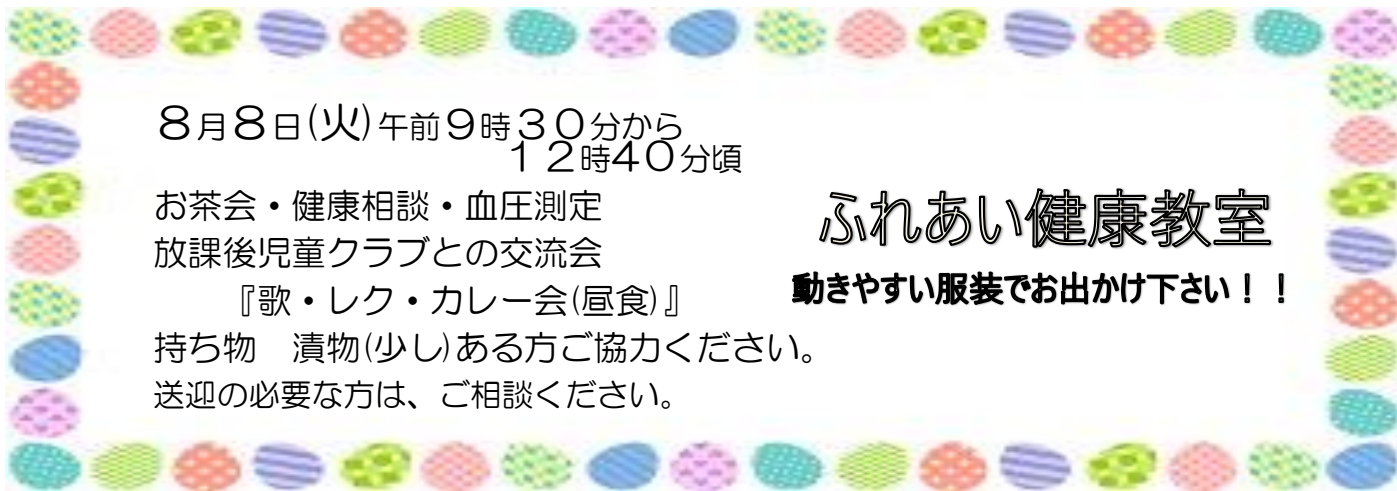


# 8月四賀地区福祉ひろばだより **ひだまり** ふだんの くらしの しあわせづくり

福祉ひろばで、ストレッチを取り入れた大人向けの体操、ものづくり、料理や趣味の会などいろいろなサークル活動を地域の皆さんが楽しんでいます。見に来て下さいね。



8月8日(火)午前9時30分から  
12時40分頃

お茶会・健康相談・血圧測定  
放課後児童クラブとの交流会  
『歌・レク・カレー会(昼食)』  
持ち物 漬物(少し)ある方ご協力ください。  
送迎の必要な方は、ご相談ください。

## ふれあい健康教室

動きやすい服装でお出かけ下さい！！

## 8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

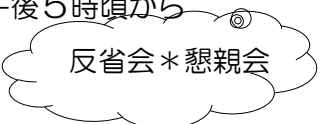
- 21日(月)矢久町会
- 28日(金)保福寺町町会
- 29日(金)金井町会



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☆☆☆

8月23日(水)午後5時頃から  
会費：3,000円  
詳しくひろばまで！



## ☆☆☆ひろば&公民館ウォーキング

### 国営アルプスあづみの公園大町松川地区

8月25日(金)四賀支所午前9時集合

公園内を4Kほど歩き、昼食はピザづくりの体験教室、もしくはレストランを利用。申し込み時に確認  
持ち物：水分・タオル

入園料、昼食代含1,000円程

◎講師：横内文人さん、あづみの公園ガイドさん  
◎定員になり次第締め切り

## ひろば喫茶『てまり』

ボランティアてまり会の皆さん運営

今月は、都合により  
お休みです。  
また、来月よろしくお願ひします。



## 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

8月3日(木) 午後1時30分から

◎会員以外の方も一緒に  
ストレッチ体操どうぞ！

## ☆☆☆ひろば交流会のお知らせ☆☆☆

8月26日(土) 午前8時30分  
福祉ひろば前ロータリー集合

①支所周辺清掃、ひろば・調理実習室の清掃  
持ち物：草刈鎌、ビーパー、熊手等

②焼肉懇親会(準備の都合上申し込み下さい)10時  
参加料：懇親会参加の方は会費2,000円  
会場：月光跡地の日の出さんの焼肉会場

四賀支所北西側周辺とロータリーの草取り・草刈り、福祉ひろばや調理実習室の掃除をして、気持ちよく使えるように、皆さんのお力を貸して下さい。

# 8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	火	おひさまレディース	大正琴わかば会	太極拳
2	水	ひだまり健康講座(ピナスホール) クラフト教室	3B体操	さくら会
3	木	フラワーボトル教室      プール	いきいき健康ひろばデータ転送	スリーハーブ
4	金		膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
5	土	四賀家族の会	囲碁の会1時～	
6	日			
7	月		くらぶ骨げんき ふれ健力レー下準備(調理実習室)	四賀混声合唱団
8	火	ふれあい健康教室	絵手紙教室	太極拳
9	水	パッチワーク教室      プール	健康マージャン＊書道教室	美箏会(301) さくら会
10	木	手芸サークル＊盆栽の会(太田宅)		スリーハーブ
11	金			
12	土			
13	日			
14	月			
15	火			
16	水			
17	木	手芸サークル		
18	金		膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
19	土	ハンドベル10時～	囲碁の会1時～	
20	日			
21	月		くらぶ骨げんき 矢久町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
22	火	オレンジ会10時～	検診準備 絵手紙教室(工作室)	太極拳(302)
23	水	マンモ検診 パッチワーク教室(302)	健康マージャン書道教室(302) 職員多種連携研修会のため不在	美箏会(301)＊さくら会 男性の料理教室
24	木	手芸サークル＊盆栽の会(太田宅)		スリーハーブ
25	金	太極拳サークル ひろば&公民館ウォーキング	膝にこにこクラブ	詩吟会田教室
26	土	ひろば交流会：支所周辺清掃、懇親会		
27	日			
28	月	一の会＊短歌教室(公民館会議室)	保福寺町町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
29	火		金井町会出前ふれ健	太極拳
30	水	クラフト教室		さくら会
31	木		職員研修ため不在	スリーハーブ