

1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

四賀地区の皆さん、新年あけましておめでとうございます。
今年も、笑顔いっぱい幸せいっぱいの一年に！また山越え、野を越え、谷を越えどんなことも乗り越えて、皆さんと一緒に考え、共に頑張り元気な一年にしましょう。今年もよろしくお祈りします。

1月9日(火)午前9時30分～
12時30分

『わくわく福祉ひろば新年会』開催！

大正琴、箏、尺八の演奏、うた、ゲーム
体のあっちこっちの調子や小さな困り事など
悩んでないで、思い切ってお話に来て下さい。

カレー昼食会！みんなで食べると美味しいよ！
お漬物(少人数分)ある方、ご協力お願いします。

自分らしく、より元気に！
秘訣は、人とのふれあいから！

ふれあい健康教室

当日自由に参加できます！！

出前ふれあい健康教室

時間：午後1時30分～4時
町内公民館にて

1月22日(月) 反町町会

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、片足立測定他
食改さん・健康づくり推進員さんの
料理試食・お茶会



おとこの料理教室

1月16日(火)午後4時集合！

会場 新町公民館

内容 新春餃子作り・カラオケ大会

持ち物 エプロン・三角巾・一品持ち寄り
材料費込1,000円

お友達お誘い合ってください。
一緒に作って食べよう！参加者募集中！

ほのぼのの大学健康講座

1月15日(月)午前10時から

藤田慎太郎先生の軽い健康体操と食の話

1月17日(水)午後2時から

呼吸、姿勢を重視のスポーツ吹き矢

こころとからだの健康づくり、まずは笑いから！お気軽に

ひろば喫茶『てまり』

1月18日(木)

午後1時30分～
午後3時30分頃



手作りお菓子リンゴのマドレーヌ &
コーヒー・紅茶などセットで100円

『話す』『歌う』『食べる』・・・口を動かすと心がほぐれ元気に！
お一人さま、お友達連れ、ご自由にご参加下さい。

いきいき健康ひろば

新年手作り会食会開催

1月11日(木) 午前11時30分～

会員の皆さん、今年目標をお話しに、に集まろう！
当日連絡網をつくりますので参加協力お願いします。

会費 食事代500円

トン汁・ピザづくりのご協力をお願いします。

集合場所：支所調理実習室

集合時間：10時

エプロン・三角巾持参

午後1時30分～

データ転送、健康体操、健康に関する情報提供

4月に新会員募集。興味のある方も、ご参加どうぞ！

1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	月	年始休業		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			美箏会(301)
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	ふれあい健康教室	絵手紙教室	太極拳
10	水	3B体操	健康マージャン＊書道教室	さくら会
11	木	手芸サークル いきいき健康ひろば新年会準備(調)	いきいき健康ひろばデータ転送	スリーハープ
12	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ	
13	土	四賀家族の会＊ハンドベル(302)	囲碁の会1時～	
14	日			
15	月	ほのぼの藤田慎太郎先生の健康講座	くらぶ骨げんき	四賀混声合唱団
16	火	おひさまレディース おとこの料理教室(調)	わかば会	太極拳
17	水	クラフト教室	ほのぼのニューススポーツ講座 ボランティアてまり会(調)	さくら会
18	木	手芸サークル	ひろば喫茶『てまり』開店	
19	金		膝にこにこクラブ	
20	土	ハンドベル10時～	スリーハープ1時～	
21	日			
22	月	短歌教室10時～	反町町会出前ふれ健	四賀混声合唱団
23	火	オレンジ会10時～	絵手紙教室	太極拳
24	水		健康づくり推進員定例会＊健康マージャン (公民館会議室)＊書道教室(302)	さくら会
25	木	手芸サークル		スリーハープ
26	金	太極拳教室	膝にこにこクラブ 着物を楽しむ会(公民館会議室)	
27	土	一の会10時～	囲碁の会1時～	
28	日			
29	月			四賀混声合唱団
30	火			太極拳
31	水	クラフト教室		さくら会