



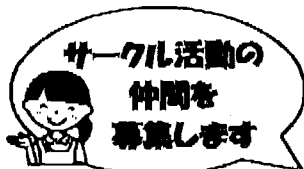
12月の行事予定

ひろばの「金のなる木」に、花が初めて咲きました。  
いいことあるかも！温まりにぜひお越しください。

日	曜	ひろばの行事	サークル活動	
			午前	午後
1	金			
4	月	施設クリーニング		こまくさの会
5	火	パン作り講習 新藤昌子先生 13:30~		
		ダンス講習 18:30~19:30 2F 大会議室		
6	水	子育て講座 ミニクリスマス会 10:00~		
7	木			
8	金	男のふれ健 赤羽誠徳先生 10:00~		
11	月	ふれ健「四肢筋健診」 9:30~12:00		
12	火	ダンス講習 18:30~19:30 2F 大会議室		松籟の会
13	水		ミュージックベル	
14	木	東部の縁側 10:00~16:00		
15	金	健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~16:30		
18	月			こまくさの会
19	火	清水東町会出張ふれ健 13:00~16:00		
20	水	お茶飲みサロン 13:30~16:00		
		クリスマスダンスパーティー 17:30~20:00 2F 大会議室		
21	木	企画委員会 13:30~16:00	女鳥羽の会	
22	金	施設クリーニング		
25	月	健康なんでも相談の日 9:30~11:00		
26	火			松籟の会
27	水		ミュージックベル	
28	木	仕事納め	四方山会	

1月の行事予定

12	金	男のふれ健 赤羽先生 10:00~	19	金	健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~
15	月	ふれ健 西山知花先生 9:30~	22	月	健康なんでも相談 10:00~
17	水	お茶飲みサロン 13:30~	25	木	職員研修午後不在
18	木	企画委員会 11:00~	26	金	施設クリーニング
			31	水	東部の縁側 10:00~



サークル活動の  
仲間を  
募集します

松籟の会(茶道 表千家)  
第2、第4火曜日 13:00~  
初心者も安心！丁寧に指導いたします

ミュージックベル(ハンドベル)  
第2、第4水曜日 10:00~  
キーボード奏者もあわせて募集中心！

♥お問合せ・お申し込みは「ひろば」(32-7168)まで



### パン作り講習

## 「クリスマスのシュトーレン」を作ろう

12月5日(火)13:30~ 2F 調理実習室

講師 新藤 昌子 先生

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰りの容器  
参加費 800円 定員 8名(満員御礼)

### 子育て講座

## 「ミニクリスマス会」

12月6日(水)10:00~12:00

☆工作 押し花のクリスマスカード

☆ハンドベル ミニコンサート

☆絵本の読み聞かせ

☆サンタクロースのプレゼント

☆おやつのご用意あります

☆保健師相談あります

準備がありますので、前日までに必ず「ひろば」

(32-7168) までお申し込みください



### 男のふれ健

## 赤羽義徳先生のストレッチ体操

12月8日(金)10:00~11:30

「自分の健康は自分で守る」ことが必要です。

みんなと一緒に楽しみながら、  
自分に合った運動で体に力をつけて  
毎日を元気に過ごしましょう。

<12月のテーマ>

「体の歪み」を整えてよい姿勢を作ろう

タオルをお持ちください



### ふれあい健康教室

## 「四肢筋健診」

12月11日(月) 9:00~12:00

※必要な方は水分をお持ちください

♥体づくりサポーターの皆さんによる体操

♥12月の歌 ♥保健師による健康相談

♥茶話会 ♥初参加大歓迎!

◎12月の当番は

・ボランティア部1・2班  
(清水東)

・健康づくり推進委員  
9時にお集まりください



北ふれあいホーム・おひさまベーカリー

パンの販売 12月11日(月) 11:30~

### 東部の縁側

## ときどき♥ミシンカフェ

12月14日(木)10:00~16:00

・手芸だけでなく、絵手紙、パソコン等にも  
「ひろば」に温まりに来ませんか?

コーヒー、お茶あります。

漬物等、持ち込み歓迎!



### 大人のフリースペース

## 囲碁・将棋・健康マージャン

12月15日(金)13:30~16:30

※地域の皆様が対象です。

♥若葉マークテーブルあります。

飲み物付き、授業料は只。脳トレに!



### ひろば喫茶

## お茶飲みサロン



12月20日(水)13:30~16:00

コーヒー、紅茶、お茶、お代わり自由

今月のお菓子は「シフォンケーキ」

お茶とお菓子で100円

### ダンス講習 ♥初心者大歓迎!

紳士、淑女の皆様! オオカミのあひだも!?

12月5日 12日(火) 18:30~19:30 2F大会議室

講師 土屋晃一 先生

## クリスマスダンスパーティー

12月20日(水) 17:30~20:00

2F 大会議室

ダンスはチョット...という方も

楽しめる趣向盛りだくさん!

詳しくは公民館のチラシをご覧ください



### 東部の保健室

## 健康なんでも相談



12月25日(月)9:30~11:00

♥健康づくり課の保健師と包括支援センターの  
職員が相談に応じます。♥お茶のご用意あります。

お気軽にお立ち寄りください

☞裏面もご覧ください