



3月の行事予定

今月より行事予定表に公民館事業も掲載します。
本年度も育てて頂き誠にありがとうございました。

日	曜	ひろばの行事	サークル活動	
			午前	午後
1	木	地域包括ケア会議 13:30~15:00	女鳥羽の会	
2	金			
5	月			こまくさの会
6	火			
7	水	子育て支援 10:00~12:00		
8	木			
9	金	男のふれ健 赤羽義徳先生 10:00~11:30		
12	月	ふれ健 早春コンサート 9:30~12:00		
13	火	体力づくりサポーター集会 9:30~		松籟の会
14	水	お茶飲みサロン 13:30~16:00	ミュージックベル	
15	木	企画委員会 13:30~	女鳥羽の会	
16	金	健康マージャン大会 13:30~16:00		
19	月			こまくさの会
20	火	東部の縁側 ミシンカフェ 10:00~16:00		
		公民館事業「小谷村かんじき雪原ウォーキング」 7:50		
22	木	職員研修のため午後不在	四方山会	
23	金			
26	月	健康なんでも相談の日 9:30~11:00		
		公民館事業 映画観賞会「美しい暦」吉永小百合主演 13:30~ 視聴覚室		
27	火			松籟の会
28	水		ミュージックベル	
29	木			
30	金	施設クリーニング		

4月の行事予定

公民館事業。詳しい内容は裏面に

4	水	子育て支援 10:00~12:00
9	月	ふれ健 健康づくり推進委員 9:30~12:00
13	金	男のふれ健 赤羽義徳先生 10:00~11:30
18	水	お茶飲みサロン 13:30~16:00
19	木	企画委員会 13:30~
20	金	健康マージャン・囲碁・将棋 13:30~
23	月	健康なんでも相談の日 9:30~
27	金	施設クリーニング

生活一口メモ

野菜の高値が続いてますね。
山形村の長芋農家の方に聞いた話です。「長芋は洗ったら根を焼いて、むいた皮を油で揚げてチップスにしてごらん。おいしいよ~。長芋は捨てるどころな~にもないよ。」是非お試しあれ

裏面もご覧ください

子育て支援

3月の子育て支援は

3月7日(水)10:00~12:00

ひろば開放日



4月の子育て支援は

4月4日(水)10:00~12:00

ひろば開放日

保健師相談あります

気軽に遊びにお越しください。



ひろば喫茶

お茶飲みサロン



3月14日(水)13:30~16:00

コーヒー、紅茶、お茶、お代わり自由

今月のお茶菓子は「いちご大福」

お茶とお菓子で100円

お菓子作りボランティア・ウェ이터募集中!

男のふれ健

赤羽義徳先生のストレッチ体操

3月9日(金)10:00~11:30

「自分の健康は自分で守る」が必要です。

ストレッチ仲間募集中!

体験参加しませんか?

体に不安のある方でも大丈夫!自己申告で、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。

3月のテーマ

「足腰の衰え」にブレーキをかけよう

✧タオルをお持ちください

大人のフリースペース

健康マージャン大会

3月16日(金)13:30~16:30

地域の皆様対象に健康マージャン大会を開催します。

古豪猛者テーブル、◆若葉マークテーブルに分かれて行います。

参加料 無料

参加資格 東部地区の方

定員 16名(先着順)

申し込み 3月9日(金)までに(必須)

やむを得ずキャンセルされる方は

必ず3月8日(木)までにご連絡ください。

問い合わせ・申し込みはひろば(32-7168)まで



ふれあい健康教室

早春コンサート

相澤和子さんと生徒さんによる

『ピアノとトーンチャイム』

3月12日(月)9:30~12:00

必要な方は水分をお持ちください

◆体力づくりサポーターの皆さんによる体操

◆3月の歌 ◆保健師による健康相談

◆茶話会 ◆初参加大歓迎!

3月の当番は

◆ボランティア部7班
(鍛冶町・餌差・下横田)

◆健康づくり推進委員

9時にお集まりください



東部の縁側

ときどきっ◆ミシンカフェ

3月20日(火)10:00~16:00

・お子様の小物、幼稚園、学校の袋など
お気軽に作りに来ませんか?

・手芸だけでなく、絵手紙、楽器、
パソコン等にもご利用ください。

コーヒー、お茶あります。

漬物等、持ち込み歓迎!



東部の保健室

健康なんでも相談



3月26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

北ふれあいホームのパンの販売

3月12(月)11:30~

