



10月の行事予定

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。
心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを。
楽しみませんか。

日	曜	ひろばの行事	サークル活動	
			午前	午後
2	月			こまくさの会
3	火	帽子作り講座③ 上島幾子先生 9:30~12:00		
		バザー作品 東部の縁側 13:00~16:00		
4	水	子育て講座 布野えいじ先生 10:00~12:00		
5	木		女鳥羽の会	
6	金	帽子作り講座④ 上島幾子先生 9:30~12:00		
		バザー作品 東部の縁側 13:00~16:00		
10	火			松籟の会
11	水	手芸講習 ベネチアンガラス 13:30~	ミュージックベル	
12	木	バザー作品 東部の縁側 10:00~16:00		
13	金	男のふれ健 赤羽義徳先生 10:00~11:30		
16	月	ふれ健 布野えいじ先生 9:30~12:00		こまくさの会
17	火			
18	水	お茶飲みサロン 13:30~16:00		
19	木	企画委員会 13:30~16:00	女鳥羽の会	
20	金	3町会合同出張ふれ健 13:00~16:00		
23	月	健康なんでも相談の日 9:30~11:00		
		東部複合施設 防災訓練		
24	火	職員研修のため午後不在		松籟の会
25	水		ミュージックベル	
26	木		四方山会	
27	金	施設クリーニング		
		健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~16:30		
30	月	バザー作品 東部の縁側 10:00~16:00		
31	火	バザー作品 東部の縁側 10:00~16:00		

11月の行事予定



1	水	子育て支援 開放日 10:00~	16	木	企画委員会 13:30~
6	月	園芸講習 寄せ植え 13:00~	17	金	男のふれ健 10:00~
10	金	文化祭準備	24	金	健康麻雀・囲碁・将棋 13:30~
11・12	土・日	文化祭 9:00~	27	月	健康なんでも相談 9:30~
15	水	お茶飲みサロン 13:30~	29	水	お薬講座「骨粗鬆症」13:30~

手芸講習

「帽子を作りましょう」③④

講師 上島 幾子先生

10月3日(火) 6日(金) 9:30~12:00

持ち物 裁縫道具



ふれあい健康教室

布野えいじ先生

10月16日(月) 9:30~12:00

※必要な方は水分もお持ちください

- ♥体力づくりサポーターの皆さんによる体操
- ♥10月の歌
- ♥茶話会
- ♥保健師による健康相談
- ♥初参加大歓迎!



◎10月の当番は

- ・ボランティア部8・9班 (南上横田・葭町・桜町)
 - ・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 かっちい♥ミシンカフェ

バザー作品制作



10月3日(火) 6日(金) 13:00~
10月12日(木) 30日(月) 31日(火)

10:00~16:00



♥コーヒー・お茶無料、お茶菓子付
わいわい楽しく作品づくり

子育て講座

「布野えいじ先生といっしょ」

~親子リズム体操~

10月4日(水)10:00~12:00

- ♥おやつが出ます
- ♥保健師相談あります。

お気軽にご参加ください



ひろば喫茶

お茶飲みサロン



10月18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「お楽しみ」



お茶とお菓子で100円

東部の保健室

健康なんでも相談



10月23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

手芸講習 (定員 10名)

「ベネチアンガラス」

講師 太田 敏子 先生

10月11日(水)13:30~

ペンダント・ブローチ・イヤリング・帯どめなど、一緒に作りましょう!

参加費 1作品 500円(お一人様2作品まで)

見本作品は、ひろばに展示中です。

♥申し込み、問い合わせは ひろば(32-7168)まで



大人のフリースペース

囲碁・将棋・健康マージャン

10月27日(金)13:30~16:30

※地域の皆様が対象です。

初心者もご一緒に。

継続は力なり。授業料は只。

強者の胸を借りて強くなるぞ!!



男のふれ健

赤羽義徳先生のストレッチ体操

10月13日(金)10:00~11:30

<10月のテーマ>

「筋力づくり」で

体に力をつけよう

□タオルをお持ちください

→ ストレッチ仲間募集中!



園芸講習

「春も楽しめる、冬越しの寄せ植え」

講師 赤羽 直子 先生

11月6日(月)13:30~

参加費 1000円程度(花材、鉢、土等)

持ち物 手袋 シャベル 定員 10名

申し込み 10月27日(金)までに「ひろば」まで

