

波田福祉ひろばだより



令和4年4月1日発行 NO133 波田地区福祉ひろば TEL 92-8001

新年度になりました。昨年度は何度か活動が中止となってしまいましたが、皆さんと一緒に笑顔あふれる場所を目指していきたくと思います。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

ふれあい
健康教室

スマイル山雅 健康教室

松本山雅 FC のスタッフと一緒に体を動かす健康教室です



4月28日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会：10区・27区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

申し込み 4月4日(月) 午前9時から

☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせていただきます

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

おいでよ!ひろば



4月は 1区~14区の皆さん

日時：4月15日(金) 10時~11時30分

内容：百歳体操・エルダーで脳トレ・

ニュースポーツ《スカットボール・ストライクアウト》

申し込み：4月4日(月)より

◆ 4月・5月は体組成計の測定をします。

ご自分の筋肉量や体内年齢を知ることが出来ます。

年に2回測定をします。目標を持って体を動かしてみませんか？

※次回は5月13日(金) 15~27区の皆さんです

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~12:00



4/5日 プレゼントづくり

4/12日 ペーパークラフト << 鯉のぼり >>

4/19日 折り紙 << 椿 >>

講師：はなおりの会

4/26日 手芸《フェルトの桜餅》材料費：200円

講師：柳澤先生（持ち物：裁縫道具）



波田水車道で オオルリを探そう

波田公民館共催

“オオルリ”を信州野鳥の会の方にご案内していただき探しにいきます。出会えるといいですね。

- ・日時：4月27日(水) 午前9時
 - ・集合：波田支所入り口 解散：正午頃
 - ・持ち物：飲み物、歩きやすい靴、筆記用具、双眼鏡、鳥の図鑑(お持ちの方)
 - ・案内人：信州野鳥の会 清沢 るり子さん
 - ・定員：15名
 - ・申し込み 4月11日(月)より ☎ 92-8001
- ※雨天の場合は中止になることもあります。

男衆の
ひろば

すすき川

ウォーキング



桜の花を見ながらすすき川の堤防道路を歩きます。男衆のお仲間に入り一緒に活動してみませんか。

日時：4月21日(木)

問い合わせ：福祉ひろばまで

4月の予定

おしゃべりサロン(金) 1日・8日・22日
ヨーガサークル(月) 4日・11日・18日・25日
太極拳サークル(月) 4日・11日・18日
健康麻雀(水) 6日・13日・20日・27日

4月 出前ふれあい健康教室

4/20日(水) 7区 町内公民館

※詳しくは町会回覧をご覧ください

~波田地区保健師さん相談日~

4/12日(火)・4/28日(木)



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
4	月	サークルヨーガひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
5	火	この指とまれ 10:00~12:00	
6	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
8	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
11	月	サークルヨーガひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
12	火	この指とまれ 10:00~12:00	
13	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
15	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	
18	月	サークルヨーガひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
19	火	この指とまれ(おりがみ教室) 10:00~12:00	
20	水		7区 出前ふれ健 13:30~ 健康麻雀サークル 13:00~16:00
21	木	男衆のひろば ウォーキング	
22	金	おしゃべりサロン 10:00	
25	月	サークルヨーガひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
26	火	この指とまれ 10:00~12:00	
27	水	ウォーキング“オオルリを探そう” 9:00~	健康麻雀サークル 13:00~16:00
28	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	月	サークルヨーガひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
6	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
9	月	サークルヨーガひの木 10:30~12:00	太極拳サークル 13:30~15:30 いきいき健康ひろば 13:30~15:30