

# 波田福祉ひろばだより

令和5年5月1日発行 NO146 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



## ふれあい 健康教室

## 寸劇 『老いるとは』

認知症劇団 健康生きがいくくりアドバイザーの皆さん



5月25日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会：6区・21区 町会の皆様  
よろしくお願ひ致します。

### 《申し込み》

期間：5月8日(月)~12日(金)

時間：午前9時から17時まで

☎ 92-8001

(※ 期間内にお申し込みください)

## おいでよ！ひろば



日時：5月12日(金) 10時~

内容：エルダーで脳トレ・軽体操

※5月より『おいでよ！ひろば』の申し込みは  
不要です。お気軽にお越しください。

※水分補給の飲み物は各自ご持参ください。

~~~~~

## おしゃべり カフェ

## ひろば喫茶 始まります



日時：5月12日(金) 11時~14時00分  
(ラストオーダー 13時30分)

場所：保健センター ふれあいホール

料金：150円 ※お菓子付きです

メニュー：コーヒー・カフェオレ・抹茶ラテ

緑茶・紅茶

11時10分~11時40分

中野秀二さんの歌・ギター演奏があります

『おいでよ！ひろば』に来られなくてもカフェ  
だけでもOK。皆さんと楽しいティータイムを  
お過ごしください。

## この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

5/9日 スポーツ吹き矢体験

5/16日 折り紙 《アヤメ》

講師：はなおりの会

5/23日 ペーパークラフト

《モビール》

5/30日 クラフトバンドでオーナメントづくり

※初めての方は福祉ひろばにご連絡ください



## 男衆の ひろば

## 梓川堤防 ウォーキング



景色を見ながら

梓川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：5月18日(木) 午前9時30分

集合：梓水苑西側駐車場

昼食：梓水苑 1100円

問い合わせ：福祉ひろばまで

※雨天の場合は福祉ひろばにお集まり下さい。

~波田地区保健師さん相談日~

5/9日(火)・5/25日(木)



## 5月 出前ふれあい健康教室

5/15日(月) 1区 町内公民館

※詳しくは町会回覧をご覧ください

※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。

## 5月行事予定



| 日付 | 曜日 | 午前                                           | 午後                                         |
|----|----|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 8  | 月  | ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00                         | 太極拳サークル 13:30~15:30<br>地区担当者連絡会 13:30~     |
| 9  | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                           | いきいき健康ひろば 13:30~15:30                      |
| 10 | 水  |                                              | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                       |
| 12 | 金  | おいでよ!ひろば 10:00~11:30<br>おしゃべりカフェ 11:00~14:00 |                                            |
| 15 | 月  | ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30                         | 1区出前ふれ健 13:00~15:00<br>太極拳サークル 13:30~15:30 |
| 16 | 火  | この指とまれ (おりがみ教室)<br>10:00~11:30               |                                            |
| 17 | 水  |                                              | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                       |
| 18 | 木  | 男衆のひろば 梓川堤防ウォーキング                            |                                            |
| 19 | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30                         |                                            |
| 22 | 月  | ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00                         | 太極拳サークル 13:30~15:30                        |
| 23 | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                           |                                            |
| 24 | 水  |                                              | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                       |
| 25 | 木  | ふれあい健康教室 9:30~11:30                          |                                            |
| 26 | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30                         |                                            |
| 29 | 月  | ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30                         |                                            |
| 30 | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                           |                                            |
| 31 |    |                                              | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                       |

## 6月行事予定



| 日付 | 曜日 | 午前                   | 午後                    |
|----|----|----------------------|-----------------------|
| 2  | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30 | いきいき健康ひろば 13:30~15:30 |
| 5  | 月  | ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 | 太極拳サークル 13:30~15:30   |
| 6  | 火  | この指とまれ 10:00~11:30   |                       |