

波田福祉ひろばだより

令和5年4月1日発行 NO145 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

スマイル山雅 健康教室



4月27日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会: 3区・19区 町会の皆様
よろしくお願い致します。

《申し込み》

4月10日(月)午前9時~14日(金)17時まで

☎ 92-8001

(※ 期間内にお申し込みください)

※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



日時: 4月14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《モルック 等》

申し込み: 4月3日(月)より ☎ 92-8001

☺ 4月は体組成の測定をします。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?

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

4/4 ペーパー芯を使ったフォトオーナメント作り 前半

4/11 ペーパー芯を使ったフォトオーナメント作り 後半

4/18 折り紙 《げた》 講師:はなおりの会

4/25 フェイスタオルで作る“うさぎ”

持ち物:裁縫道具 講師:宮下さん



波田せぎ遊歩道で

オオルリを探そう

〔波田公民館共催〕

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

- ・日時 : 4月26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10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

小布施散策

春の小布施を歩きます。

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20日(木)

参加費: 2000円

持ち物: 昼食代・歩きやすい服装・雨具

問い合わせ: 福祉ひろばまで ☎ 92-8001



楽しみながらコーヒータイム

ドリップ珈琲の上手な淹れ方のコツ教えていただきます。その後おいしいケーキとともにティースティングとおしゃべりをお楽しみください。

日時: 4月17日(月) 10時~12時

講師: しあわせカフェ 太田さん

参加料: 500円

募集人数: 10名

申し込み 4月3日(月)より ☎ 92-8001



4月 出前ふれあい健康教室

4/19(水) 7区 下波田分館

4/24(月) 2区 2区公民館

※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~

4/27(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
3	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
4	火	この指とまれ 10:00~11:30	
5	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
7	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
10	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
11	火	この指とまれ 10:00~11:30	
12	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
14	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	
17	月	楽しみながらコーヒータイム 10:00~12:00 ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
18	火	この指とまれ(おりがみ教室) 10:00~11:30	
19	水		7区 出前ふれ健 13:30~ 健康麻雀サークル 13:00~16:00
20	木	男衆のひろば バスウォーク 8:30~16:30	
21	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
24	月	2区 出前ふれ健 10.00~ ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
25	火	この指とまれ 10:00~11:30	
26	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
27	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
28	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

5月行事予定



日付	曜日	午前	午後
8	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
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