

波田福祉ひろばだより

令和5年7月1日発行 NO148 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

ひも一本で元気になれる 『ひもトシ』

講師 姿勢スタイリスト 阪上 晃子先生

＜日時＞

7月27日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会: 11区・27区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

＜申し込み＞

期間: 7月3日(月)~7月7日(金)

時間: 午前9時~午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべり カフェ

＜日時:7月14日(金)＞

☆三 おいでよ!ひろば

10時~11時

場所: 波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容: エルダーで脳トレ体操・ニューススポーツ

※水分補給用の飲み物は各自ご持参ください



☆三 おしゃべり カフェ

11時~14時

(ラストオーダー 13時30分)

場所: 波田保健福祉センター 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・カフェラテ・抹茶ラテ・緑茶・紅茶



☆三 コカリナの演奏 11時15分~11時45分

『樹音の会』の皆様

＜ ぱんの販売があります ＞11時40分~11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

ご希望の方はご購入下さい。



※ 参加は、両方でも、どちらかだけでも OK です!!

※ お子様連れも大歓迎です ♡

7月 出前ふれ合い健康教室予定

7/5日(水) 20区 町内公民館 10:00~11:30

7/12日(水) 5区 町内公民館 13:30~15:00

7/13日(木) 10区 町内公民館 13:30~15:00

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

7/4 ニューススポーツ・ゲームで楽しむ

7/11 ひもを使って編み込みペン立てづくり

材料費: 200円

7/18 折り紙 「たむけた人形」

講師: はなおりの会

7/25 スマホ講座「巡り」を使いウォーキング

*初めて参加する方はひろばへご連絡ください

☎ 92-8001



子ども会育成会共催

男衆の
ひろば

松本山雅ウォーキングサッカー

走らない! 歩くサッカーです!

老若男女問いません!

日時: 8月10日(木)

午前9時~11時

場所: 波田体育館

定員: 30名

持ち物: 運動靴・運動の出来る服装・飲み物

※申し込み: 7/18(火)~7/28(金) ☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせて頂きます。

小学生以上のお子さんは親子参加も可能です。

※子ども会育成会でも申し込みを受け付けています。

子ども会育成会のお知らせを参照してください。



~ 保健師さん健康相談 ~

7月11日(火)・27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。ご了承下さい。



7月行事予定



日付	曜日	午前	午後
3	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30 地区担当者連絡会 13:30~
4	火	この指とまれ 10:00~11:30	
5	水	20区出前ふれ健 10:00~11:30	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	
8	土	若澤寺ウォーキング 公民館共催 9:00~15:00	
10	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30 松本看護大学実習生事前打合せ
11	火	この指とまれ 10:00~11:30	
12	水		5区出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
13	木		10区出前ふれ健 13:30~15:00
14	金	おいでよ!ひろば 10:00~ おしゃべりカフェ 11:00~14:00	おしゃべりカフェ
18	火	この指とまれ(おりがみ教室) 10:00~11:30	
19	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
20	木	男衆のひろば 9:30~	
21	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
24	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
25	火	この指とまれ 10:00~11:30	
26	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00 看護実習生受け入れ
27	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30 看護実習生受け入れ	看護実習生受け入れ
28	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
31	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	

8月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~11:30	