

波田福祉ひろばだより

令和6年3月1日発行 NO156 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

音楽で ♪ あなたの笑顔を応援します

あずみの瓜太郎さんコンサート



3月 21日 (木) 9:30~11:30

受付 9:15~ 9:30

当番町会：4区・26区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

《申し込み》

期間：3月4日(月)~3月8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 3月 8日 (金)

☆三 おいでよ!ひろば

10時~11時

内容：早めのフレイル予防のはなし：筒井保健師
体組成計測定、エルダー脳トレ等

“私のからだ綴り”をお持ちの方はご持参ください



11時20分~11時40分

一緒に楽しむダンスの集い

波田エアロビクスの皆さん (ふれあいホール)

☆三 おしゃべり カフェ

11時~13時

場所：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・紅茶・緑茶・
ホットカルピス・ココア

《 ぱんの販売があります 》

パン 11時40分~11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



~波田地区保健師さん相談日~

3/13 (水)・3/21 (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。

この指とまれ

毎週火曜日 10時~11時30分

3/5、12 プレゼント作り

3/19 折り紙教室《かぶと》

講師：はなおりの会の皆さん

※初めての方は福祉ひろばにご連絡ください

☎ 92-8001



《世代間交流会》

未入園児親子とおしゃべりサロンとの交流会

未入園の親子の皆さん福祉ひろばにおいでください。
保育士さんによる手遊びや・交流(親子同士・高齢者)、
管理栄養士のお話もあります。

日時：3月22日(金) 10時~11時30分

場所：教養娯楽室

申込み：福祉ひろば ☎ 92-8001

スポーツ吹き矢体験会

吹き矢は誰にでも簡単に楽しく出来る呼吸トレーニングです。ひろばで楽しく吹き矢を体験してみませんか

日時：3月7日(木) 13時~15時30分

場所：教養娯楽室

持ち物：個人用マウスピース(ひろばで購入された方)
マウスピースがない方は100円

吹き矢セットがある方はお持ちください。

※お問い合わせ・お申込み ☎ 92-8001

3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	いきいき健康ひろば 13:30~
4	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
5	火	この指とまれ 10:00~11:30	
6	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
7	木	体力づくりサポーター会議 9:30~	吹き矢体験 13:00~15:30
8	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
11	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	太極拳サークル 13:30~15:30
12	火	この指とまれ 10:00~11:30	
13	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
14	木	視察研修	
15	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
18	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
19	火	この指とまれ(折り紙教室) 10:00~11:30	
21	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
22	金	世代間交流(未入園児親子とおしゃべりサロン) 10:00~11:30	

4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:30
2	火	この指とまれ 10:00~11:30	
3	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
5	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
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

※これらの予定は変更、中止となることもあります。ご了承ください。