

波田福祉ひろばだより

令和6年4月1日発行 NO157 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



中国伝統芸能 「変面ショー」



4月25日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会: 6区・27区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

※ 水分は各自お持ちください。ご協力をよろしく お願いいたします。

《申し込み》

期間: 4月8日(月)~4月12日(金)

時間: 午前9時~午後17時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば& おしゃべり カフェ

日時: 4月19日(金)

★三 おいでよ!ひろば

10時~11時30分

内容 エルダー体操・脳トレ

ゲームで楽しもう (ボール送り等)

★三 おしゃべり カフェ

11時~13時

場 所: ふれあい広場

料 金: 150円 ※お菓子付きです

メニュー: コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶・

ココア・ホットカルピス



4月限定

茶の湯

お点前:和の会の方々

11時~13時

場所: 和室 茶席: 先着 20名

料金: 150円 お菓子付きです



《パンの販売があります》

11時40分~11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。



4月 出前ふれあい健康教室

4/17(水) 7区 下波田分館 13:30~15:00

4/22(月) 2区 2区公民館 10:00~11:30

※詳しくは町会回覧をご覧ください

※上記の事業は中止、またな変更させていただく場合があります。ご両所下さい。

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

4/2 } ちりめん布で こいのぼり

4/9 } ※2回にわたり作ります。

定員: 12名 材料費:800円

持ち物: 裁縫道具

4/16 折り紙 「春の生きもの」

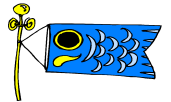
講師:はなおりの会

4/23 新聞で籠づくり

講師:信濃毎日新聞松本専売所 和田講師

※初めての方は福祉ひろばにご連絡下さい

☎ 92-8001



スポーツ吹き矢 始まります

吹き矢は、呼吸を鍛えることで全身の血のめぐりが良くなり健康にも良いと言われています。

お気軽にご参加ください。

期 日: 4月11日(木)・17日(水)

時 間: 9時30分~11時30分

場 所: 教養娯楽室

持ち物: 個人用マウスピース

※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 ☎ 92-8001



~波田地区保健師さん相談日~

4/25(木)



4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:00
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	ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	地区担当者連絡会 13:30~ 太極拳サークル 13:30~15:00
9	火	この指とまれ 10:00~11:30	
10	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
11	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
12	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	会計監査 14:00~
15	月	ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	太極拳サークル 13:30~15:00
16	火	この指とまれ(おりがみ教室) 10:00~11:30	
17	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	7区 出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
18	木	男衆のひろば 10:00~11:30	企画委員会 13:30~
19	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	おしゃべりカフェ 11:00~13:00
22	月	2区 出前ふれ健 10:00~ 11:30 ヨガ教室ひの木 10:00~11:00	
23	火	この指とまれ 10:00~11:30	ひろば職員研修
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	ひろば事業推進協総会 19:00~
26	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
1	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
2	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30