

波田福祉ひろばだより



令和6年6月1日発行 NO159 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

～今年も！ フレイル予防講座～

栄養とお口の講座

フレイル健診を3年続け行いましたが、今年はフレイル予防するための栄養とお口のお話です。ご自分で出来る予防方法を学びましょう！



＜日時＞

6月27日(木) 9:30～11:30

受付 9:15～9:30

当番町会:16区・21区 町会の皆様

よろしくお願い致します。

＜申し込み＞

期間: 6月3日(月)～6月7日(金)

時間: 午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

水分は各自お持ちください、ご協力お願いいたします。

おいでよ!ひろば &
おしゃべりカフェ



＜日時: 6月14日(金)＞

☆三 おいでよ!ひろば

10時～11時 30分

場所: 波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容: 体操・エルダーで脳トレ・

“熱中症のお話” 大塚製薬

※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～13時

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・緑茶・紅茶、等

＜ 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



未入園児親子交流会

ふれあいタイム

日時: 6月6日(木)

10:00～11:30

場所: 教養娯楽室

未入園の親子の皆さん福祉ひろばにおいでください。

保育士さんによる遊びや・親子同士の交流、簡単な

工作や歯科衛生士さんのお口の話もあります。

お気軽にお越しください。 連絡先: ☎ 92-8001

この指とまれ

毎週火曜日 10:00～11:30

6/4 ペットボトルカバー

6/11 梓川高校生と折り紙での交流会

講師: はなおりの会

6/18 ニュースポーツで楽しもう!!

6/25 うちわづくり 講師: 伝筆講師 新井さん

材料費 500円

*初めて参加する方はひろばへご連絡ください

☎ 92-8001

6月 出前ふれあい健康教室 予定

22区 6/12(水) 町会公民館 13:30～15:00

8区 6/13(木) " "

12区 6/18(火) " "

15区 6/21(金) " "

※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～



6/14(金)・6/27(木) 9:00～11:30

5月からひろばのコーディネーターになりました

滝沢恵理と申します。地域の皆さんとの活動を楽しみにしております。皆さんのお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

※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。

6月行事予定



日付	曜日	午前	午後
3	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
4	火	この指とまれ 10:00~11:30	
5	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
6	木	子育て支援事業 10:00~11:30	
7	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
10	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
11	火	この指とまれ 梓川高校交流会 (折り紙教室) 10:00~11:30	
12	水		22区出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
13	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	8区出前ふれ健 13:30~15:00
14	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~14:00	
17	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
18	火	この指とまれ 10:00~11:30	12区出前ふれ健 13:30~15:00
19	水	波田堰散策ウォーク (公民館主催) 9:00~12:00	健康麻雀サークル 13:00~16:00
20	木	梓川堤防ウォーク 9:00~13:00	
21	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	15区出前ふれ健 13:30~15:00
24	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
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
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	

7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	