

# 波田福祉ひろばだより

令和6年7月1日発行 NO160 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

昨年も好評でしたので、今年は第2弾です！！

## 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25日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～9時30分

当番町会：13区・14区 町会の皆様

よろしくお願ひ致します。

ふれあいホールで就労センターの収穫祭もあります。お立ち寄り下さい。

### ＜申し込み＞

期間：7月1日(月)～7月5日(金)

時間：午前9時～午後5時

☎ 92-8001

## おいでよ！ひろば & おしゃべりカフェ

＜日：7月12日(金)＞

### ☆三 おいでよ！ひろば

午前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：エルダーで脳トレ体操

おはなしの会 読み語り等

持ち物：水分補給用の飲み物

### ☆三 おしゃべりカフェ

午前11時～午後1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

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。

ご希望の方はご購入下さい。

### ～ 7月 出前ふれあい健康教室 予定 ～

20区 7/3(水) 町会公民館 午前10時～11時30分

5区 7/10(水) 町会公民館 午後1時30分～3時

10区 7/11(木) 町会公民館 午後1時30分～3時

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

### ～ 波田地区保健師さん健康相談～

7/11(木)・7/25(木)

午前9時～11時30分



## この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

7/2 } ちりめん布で紅白椿づくり

7/9 } // ※2回にわたり作ります。

定員：12名 製作費：800円

持ち物：裁縫道具

7/16 バスハイク パラ園・霧ヶ峰高原散策

7/23 和紙ランプシェードづくり

\*初めて参加する方はひろばへご連絡ください。

☎ 92-8001



## 男衆のひろば

走らない！歩くサッカーです！

老若男女どなたでも！



## 子ども会育成会共催 松本山雅ウォーキングサッカー

日時：8月8日(木) 午前9時～11時

場所：波田体育館

定員：30名(定員になり次第締め切り)

持ち物：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

※申し込み：7/16(火)～8/2(金) ☎ 92-8001

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。

※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
1	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	担当者連絡会 13:30~
2	火	この指とまれ 10:00~11:30	
3	水	20区出前ふれ健 10:00~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
4	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
5	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
8	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
9	火	この指とまれ 10:00~11:30	
10	水		5区出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
11	木		10区出前ふれ健 13:30~15:00
12	金	おいでよ!ひろば 10:00~ おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
16	火	この指とまれ(バスハイク) 8:40~16:30	
17	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
18	木	男衆のひろば(バスハイク) 8:20~15:10	
19	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
22	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
23	火	この指とまれ 10:00~11:30	
24	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	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	
26	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

## 8月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
2	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
6	火	この指とまれ 10:00~11:30	