令和6年8月1日発行 NO161 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



演奏:野田 裕子先生

≪申込み≫

期間:8月5日(月)~8月9日(金)

時間:午前9時~午後5時まで

5 92-8001

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

日時:8月22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:7区・26区町会の皆様

よろしくお願い致します。

☆彡 おいでよ! ひろば

音楽の集い

日時:8月9日(金)

午前10時~12時15分

プログラム

第1部 【波田地区で活躍されている皆さんです】 午前10時~11時(教養娯楽室)

- ・ギター漫談 信州 太郎さん (忠地茂人さん)
- ・オカリナ演奏 オカリナフレンズまほろば

第2部 【昨年大好評の皆さんです】

午前11時15分~12時15分(ふれあいホール) バイオリンコンサート

- ・アンサンブル MOMO
- ・波田小アンサンブル

手作りおやつでティータイム

"ふかし饅頭を作りましょう!!"

日時:8月6日(火)午前10時~午後1時

場 所:福祉ひろば

講師:食生活改善員の皆さん

材料費: 500 円

持ち物:エプロン、三角巾 など

申込み:福祉ひろば 公 92-8001

この指とまれ

每週火曜日 午前10時~11時30分

8月20日 スマホ活用講座

講師:松本看護大学生

目ヨガ体験 目の疲労回復! 8月27日

※ 初めての方は福祉ひろばにご連絡ください。

☎ 92−8001

8/2 z T

受付中

☆ 彡 おしゃべり カフェはお休みです

午前11時~12時までお飲み物を無料で 提供するセルフカフェを行います。

≪パンの販売はありません≫

~波田地区保健師さん相談日~

8月9日(金)・8月22日(木)



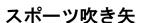
松本山雅ウォーキングサッカー

日時:8月8日(木) 午前9時~11時

場所:波田体育館

定員:30名

持ち物:運動できる服装と靴(上履き)、飲み物



日時:8月1日(木)、21日(水)

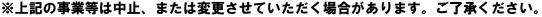
午前9時30分~11時30分

場所 :教養娯楽室

持ち物:マウスピース (無い方は100円で購入可)







8月行事予定

					午後
日付	曜日	午前			TIE
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	手作りおやつでティータイ	ム 10:00~13:00		
7	水			健康麻雀サークル	13:00~16:00
8	木	子ども会育成会 共催 松本山雅ウォーキングサ	לע⊅ー 9:00∼11:00		
9	金	おいでよ!ひろば "音楽	の集い " 10:00~12:15		
1 9	月	ヨーガ教室ひの木	10:00~11:30		
2 0	火	この指とまれ	10:00~11:30		
2 I	水	スポーツ吹き矢	9:30~11:30	健康麻雀サークル	13:00~16:00
2 2	木	ふれあい健康教室	9:30~11:30		
2 3	金	おしゃべりサロン	10:00~11:30		
2 6	月	ヨーガ教室ひの木	10:00~11:30		
2 7	火	この指とまれ	10:00~11:30		
2 8	水			健康麻雀サークル	13:00~16:00

9月行事予定

日付	曜日	午前		午後	
2	月	ヨーガ教室ひの木	10:00~11:30		
3	火	この指とまれ	10:00~11:30		
4	水	廃線ウォーキング	公民館主催8:50~14:30	健康麻雀サークル	13:00~16:00
5	木	スポーツ吹き矢	9:30~11:30	17区出前ふれ健	13:30~15:00
6	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
9	月	ヨーガ教室ひの木	10:00~11:00	男衆のひろば 梓川高校交流会12:40~13:40	
1 0	火	この指とまれ	10:00~11:30		

※これらの予定は中止となることもあります。ご了承ください。