

# 波田福祉ひろばだより

令和6年9月1日発行 N0162 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

## ニュースポーツを楽しもう

チーム対抗 みんなで体を動かし楽しみましょう

チームリーダー：男衆のひろばの皆さん ☆参加賞・景品あり



パン食い競争  
もあります。

《日時》

9月26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：4区・23区町会の皆様、よろしくお願ひします。

《申込み》

期間：9月2日(月)～9月6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:9月13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・軽体操

『フレイルの話』 講師：大塚製薬

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・紅茶・緑茶等

《 パンの販売があります 》

午前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ください。



### 9月出前ふれあい健康教室予定

9月 5日(木) 午後1時30分～3時 17区

9月11日(水) 午後1時30分～3時 3区

9月19日(木) 午前10時～11時30分 24区

※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 午前10時～11時30分

9月 3日 ひろばまつり準備

9月10日 レジンでキーホルダー作り

材料費：500円 講師：奥原さん

9月17日 折り紙 講師：はなおりの会

9月24日 ひろばまつり準備

※初めての参加を希望される方は福祉ひろばにご連絡ください。

☎ 92-8001

## 未就園児親子交流会 ふれあいタイム

日時：9月12日(木)

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

お申込みは9月10日(火)  
までに福祉ひろばへ

未就園児の親子の皆様との交流会です。  
保育士さんによる遊びや、食生活改善推進員さんの  
協力で簡単なおやつ作りをします。  
お気軽にお越しください。

☎ 92-8001

## スポーツ吹き矢

日 時：9月5日(木)・18日(水)

午前9時30分～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

持ち物：マウスピース(無い方は100円で購入可)



～波田地区保健師さん健康相談日～

9月13日(金)・9月26日(木)



## 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	公民館共催歴史散策ウォーク 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 12:50~13:40
10	火	この指とまれ 10:00~11:30	
11	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00 3区 出前ふれ健 13:30~15:00
12	木	子育て支援 ふれあいタイム 10:00~11:30	
13	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	
17	火	この指とまれ おりがみ教室 10:00~11:30	
18	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
19	木	24区出前ふれ健 10:00~11:30	
20	金	おしゃべりサロン バスウォーク 9:00~15:30	
24	火	この指とまれ 10:00~11:30	
25	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
26	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
27	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
30	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	

## 10月行事予定

日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~11:30	
2	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
3	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	

※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。