

波田福祉ひろばだより

令和7年3月1日発行 NO168 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

おきらく 音喜楽ボーイズコンサート

バイオリンとチェロによる演奏♪



3月19日(水) 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：10区・19区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

＜申込み＞

期間：3月3日(月)～3月7日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

※祝日の関係で今月は水曜日開催となります。ご注意ください。

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

＜日：3月14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・ニュースポーツ



☆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 ＞

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

3月4日 ふれ健誕生日プレゼントの製作

3月11日 //

3月18日 春のお楽しみ会

初めての方は福祉ひろばへご連絡ください。



～波田地区保健師さん相談日～

- ・3月7日(金) 午前中
- ・3月19日(水) //



未就園児親子交流会 ふれあいタイム

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。

☆こねこねクッキング

- ・豆腐蒸しパン
- ・さつまいもとりんごの茶巾

材料費：親子100円

持ち物：エプロン・三角巾

※食材に小麦粉・大豆・りんご・さつまいもを使用
します。アレルギーが心配な方はご遠慮ください。

お申込みは3月4日(火)までに福祉ひろばへ
ご連絡ください。

日時：3月6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



ひろばサークル紹介

参加者募集!!

【ヨーガ教室 ひの木】活動日：月曜日 ※参加費あり

ヨーガで自分自身と向き合う時間を持ちませんか？

- ・ゆったりヨーガ 午前10時～11時30分
- ・リフレッシュヨーガ 午前10時～11時(お子様連れOK)



【健康麻雀】活動日：水曜日 午後1時～4時 ※参加費無料
頭を使う麻雀は最高の脳トレです。賭けない麻雀を皆さんで楽し
みましょう。女性の参加も増えています！

どちらも波田保健福祉センター教養娯楽室で行っています。
詳しくは福祉ひろばまでお問い合わせください。

※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。ご了承ください。

3月行事予定



日付	曜日	午前	午後
3	月	視察研修 ヨガサークルひの木 9:20~ 10:00~11:30	視察研修 ~15:00
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	ふれあいタイム(こねこねクッキング) 10:00~11:30	
7	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
10	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	
11	火	この指とまれ 10:00~11:30	
12	水		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	
14	金	おいでよひろば おしゃべりカフェ 10:00~11:30 11:00~13:00	
17	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	
18	火	この指とまれ 10:00~11:30	
19	水	ふれあい健康教室 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
21	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
24	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:00	

4月行事予定



日付	曜日	午前	午後
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	
4	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
7	月	ヨガサークルひの木 10:00~11:30	
8	火	この指とまれ 10:00~11:30	

※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。