

波田福祉ひろばだより

令和8年8月1日発行No.185 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

～ボイトレ健康法～

発声法を学びながら体全体を使って
歌いましょう！！

講師 スポーツボイストレーナー 伊藤 きくみ先生

8月27日(木) 午前9時30分～11時30分

【受付】午前9時15分～9時30分

※今回、水分を補給しながらボイトレを行います。

各自必ず水分をお持ちください。

当番町会：4区・22区町会の皆様よろしく願いいたします。

《お申し込み》

期間：8月3日(月)～10日(月)

時間：午前9時から午後5時まで

☎92-8001

☆三 おいでよ！ひろば ～音楽の集い～

8月7日(金)

時 間：午前10時～12時

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内 容：第1部 午前10時～11時

＊童謡唱歌 おしゃべりサロンの皆さん

＊クラシックコンサート

アンサンブル MOMO の皆さん

波田少年少女合唱団の皆さん

♪「キラキラ星変奏曲」を一緒に弾きましょう！

楽器がある方は是非お持ちください。

就園児のお子さんもぜひ、ご参加ください。

第2部 午前11時10分～12時

＊三味線 清扶美会 山本扶美枝先生他

＊オカリナ オカリナフレンズまほろばの皆さん

☆三おしゃべり 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ホールで行います。



この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

8月 4日 バラの花作り

8月18日 バスハイク 奈良井宿散策

8月25日 猫型クリップ作り

＊初めての方やバスハイク希望の方は福祉ひろばへ
ご連絡ください。

(定員になり次第締め切ります)

未就園児親子交流会

ふれあいタイム



9月10日(木)

午前10時～11時

場所：波田保健福祉センター
教養娯楽室

こねこねクッキング

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。詳細は9月号でお知らせします。

【持ち物】お子様に必要なもの

(バスタオル、飲み物、おむつ等)

【申込み】9月7日(月)までに福祉ひろばへ

子ども育成会共催

松本山雅ウォーキングサッカー



日時：8月5日(水) 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)

7月31日まで受付中

持ち物等：運動の出来る服装と靴(上履き)・飲み物

～波田地区保健師さん健康相談～

8月6日(木)・8月27日(木)

両日午前中



※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。

8 月行事予定

日付	曜日	午前	午後
4	火	この指とまれ 10:00～11:30	いきいき健康ひろば 13:30～15:30
5	水	松本山雅ウォーキングサッカー 9:00～11:00	健康麻雀サークル 13:00～16:00
6	木	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	
7	金	おいでよ！ひろば ～音楽の集い～ 10:00～12:00	
12	水		健康麻雀サークル 13:00～16:00
17	月	ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30	
18	火	この指とまれ（奈良井宿散策）8:30～16:00	
19	水	スポーツ吹き矢 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	

9 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	17 区出前ふれ健 13:30～15:00
4	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
7	月	ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30	
8	火	この指とまれ 10:00～11:30	
9	水	3 区出前ふれ健 10:00～11:30	健健康麻雀サークル 13:00～16:00
10	木	ふれあいタイム 10:00～11:30	