



福祉ひろばだより

TEL 27-8373

朝夕の冷え込みも厳しくなり、いよいよ冬も間近となりました。今年のインフルエンザの流行も気になる季節です、体調管理には気をつけたいですね。

今年最後のふれあい健康教室は『ハーモニカコンサート』です。ぜひご参加ください。

11月ふれあい健康教室

正しい姿勢が大切です

『肩こり予防しましょう』

日 時：11月7日（水曜日）午前9時30分～11時30分

講 師：荒井 真理先生

重たい頭を支える肩のためにも正しい姿勢は大切です。

肩こり予防を楽しく輪ゴムを使って行います、ぜひご参加ください。



12月ふれあい健康教室

『ハーモニカ
コンサート』

日 時：12月5日（水）

午前9時30分～11時30分

演 奏：山口善吉ハーモニカ笑楽講

今年最後のふれあい健康教室です。

素敵なハーモニカとウクレレの演奏と

懐かしい曲をお楽しみください。

参加お待ちしております。



11月ひろばの集い

『頭の体操から
頭の働きを知ろう』

日 時：11月21日（水曜日）

午後1時30分～3時30分

講 師：相澤病院

リハビリスタッフ

頭の体操を一緒に行い認知症を予防していきましょう。参加お待ちしております。



男性ふれあい健康教室

男性限定料理教室

『簡単！“おやき”を作ろう～』

日 時：11月21日（水）午前9時30分～

場 所：ゆめひろば（庄内公民館 調理実習室）

講 師：食生活改善推進委員会の皆さん

持ち物：三角巾・エプロン・手拭タオル

材料費300円

申込み：先着15名

11月15日（木）締切り

ひろばまで TEL 27-8373

男性の皆さん“おやき”を作ってみませんか？



去る9月23日ひろばまつり、10月13日ウォーキングイベント、両日ともお天気に恵まれ無事終了することが出来ました。参加して下さった皆様、関係役員の皆様心より感謝いたします、ありがとうございました。





11月1日～12月7日 庄内地区福祉ひろば行事予定



11月		午前の事業		午後の事業	
		時間	事業名	時間	事業名
1	木			13:30～15:30	ゆう花の会
2	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
5	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
6	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
7	水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
8	木	9:30～11:30	大正琴		さわやか健康クラブ お休み
9	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 荒井先生の『肩こり予防しましょう』です ご参加ください。お待ちしております。 </div>	
12	月				
13	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	いきいき健康ひろば
14	水	10:00～11:30	ストレッチ体操	13:30～15:30	民生児童委員協議会(定例会)
15	木			13:30～15:30	ゆう花の会
16	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
19	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
20	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
21	水	9:30～12:00	男性限定『料理教室』	13:30～15:30	ひろばの集い
22	木	9:30～11:30	大正琴	16:00～	庄内地区担当職員会議
23	金	勤労感謝の日 お休み		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 『頭の体操から頭の動きを知ろう』です。 一緒に頭の体操しましょう。 </div>	
26	月		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> “おやき”を作ります。 参加者大募集 お待ちしております。 </div>		
27	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:00	第20回ひざ痛予防運動
		10:00～12:00	簡単料理教室		
28	水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
29	木				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 初めての方も大歓迎です。大きめタオル、飲み物を持参ください。 </div>
30	金			13:30～15:30	
卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 11月7・23日はお休みです。)					

12月		午前の事業		午後の事業	
		時間	事業名	時間	事業名
3	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
4	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
5	水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
6	木		ハーモニカコンサートです。お楽しみに！	13:30～15:30	ゆう花の会
7	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)

どの事業もいつからでも参加できます。初めての方も気軽にどうぞ！
 但し、いきいき健康ひろばは会員制です。簡単料理教室は事前にお申し込みください。