



## 福祉ひろばだより

暦の上では立春を迎えようとしていますですが寒い日が続きますね、インフルエンザの流行もまだまだこれから・・・それでも、体調管理に気をつけながら元気に春を迎えたいですね。ふれあい健康教室ぜひ参加ください、お待ちしております。

### 2月ふれあい健康教室

#### 『マジックショー!』



日 時：2月6日（水）  
午前9時30分～11時30分  
マジシャン：柴山 千春さん  
楽しいお話とマジックをお楽しみください。参加お待ちしております。

### 3月ふれあい健康教室

#### 『フルーツコンサート』



日 時：3月6日（水）  
午前9時30分  
～11時30分  
演 奏：福留 亜紀先生  
フルーツの素敵な演奏をゆっくりお楽しみください。参加お待ちしております。

### ☆～並柳町会～☆

#### 出前ふれあい健康教室

#### 『スカットボール を楽しもう』

日 時：2月6日（水）  
午後1時30分  
～3時30分  
室内でどなたでもできます  
寒いとついつい閉じこもりがちに・・・そんな時こそみんな  
でワイワイ楽しみましょう。  
動きやすい服装でお越し下さい。  
参加お待ちしております。



2月ひろばの集いはお休みです。  
3月ひろばの集いは『交通安全&特殊詐欺』  
についてです。詳しくは3月ひろばだより参  
照ください。

### 第23回ひざ痛予防運動

日 時：2月26日（火）  
午後1時30分～3時30分  
内 容：ひざ痛対策プログラム  
持ち物：タオル（少し大きめ）  
水分  
セラバンド（持っている方）  
ひざ痛予防の運動を行います。  
無理せずゆっくりと皆で楽しみながら  
ひざ痛運動を一緒に行いませんか。  
初めての方も大歓迎です、参加お待ち  
しています。



去る12月19日にひろばの年末大掃除を行いました。ご挨拶が遅くなってしまい申し訳ありません。各町会長の皆様とひろば利用サークル代表で参加して頂いた皆様、誠にありがとうございました。ひろばの敷地内にあるU字抗の落葉の片付けや室内の清掃、とてもきれいになりました。これからもひろばをどうぞよろしくお願い致します。





2月1日～3月8日  
庄内地区福祉ひろば行事予定



2月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
4 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)
5 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
6 水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
	『マジックショー』です。どんなマジックが…お楽しみに!!		13:30～15:30	並柳町会出前ふれあい健康教室
7 木			13:30～15:30	ゆう花の会
8 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	『スカットボールを楽しもう』です。並柳町会の皆様参加お待ちしております。	
11 月	建国記念日 お休み			
12 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
13 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)
14 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	さわやか健康クラブ
15 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
18 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)
19 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
20 水			13:30～15:30	ひろばの集い お休み
21 木	9:30～	体力づくりサポーター集会	13:30～15:30	ゆう花の会
22 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう		今月のひろばの集いはお休みです。
25 月				
26 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	第23回ひざ痛予防運動
	10:00～12:00	簡単料理教室		初めての方も大歓迎です。みんなで楽しくひざ痛予防しませんか?
27 水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
28 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	歩こう会
卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 2月3・11日はお休みです。)				

3月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
4 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)
5 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
6 水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
7 木		『フルーツコンサート』です お楽しみ。	13:30～15:30	ゆう花の会
8 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう		

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。

