



# 本郷ひろばだより

2026年4月号

**ふれ健**  
ふれあい健康教室

## 懐かしのフォークソングコンサート



**4月22日(水) 9:30~**

今年度1回目のふれあい健康教室は、結成して25年ほどのベテラングループ“やまぼうし”をお迎えします。昭和30年代後半から40年代、カラーテレビの普及と共に、街中がフォークソングやグループサウンズの歌声であふれていた時代。懐かしいあの頃、若かったあの頃を、歌と共に思い出してみませんか！

＜送迎＞ 送迎を希望の方は早めに連絡を。

＜当番＞ 浅間5町会です。町会長、民生委員さん 9時集合でお願いいたします



## 今年こそ“ひろばデビュー”してみませんか！

《チャレンジカード！》4月より新たにスタート開始！！

いろいろなひろばの事業に参加して、ご褒美をゲットしよう♪(下記の事業が対象です)

- ◆ ふれあい健康教室      ●● 毎月第4水曜日 9:30~ (4月22日(水) 9:30)
- ♠ メンズ・エクササイズ      ●● // 第1水曜日 10:00~ (4月 1日(水) 10:00)
- ♥ のんびりエルダertime      ●● // 第1火曜日 10:00~ (4月 7日(火) 10:00)
- ◆ 健康リンパケア      ●● // 第2木曜日 10:00~ (4月 9日(木) 10:00)
- ♥ 健康講座      ●● 随時(詳細は、ひろばだよりでお知らせします)
- ♣ ウォーキング      ●● 随時(路線バスの旅・街歩きが対象です)
- ♠ 朝トレ      ●● ほぼ毎朝 9:00~(約35分くらい)

※ひろば事業に参加6回以上で、ボランティアの作るランチにご招待いたします♪

※来年2月末までの達成実績により、3月に行う「チャレンジ修了式」にもご招待！

(朝トレは100回以上で達成！ いろいろに参加して、フレイル予防とお楽しみの両方ゲット)

※ひろばは、あなたの仲間づくりのお手伝いをする場所の1つです。気楽にのぞいてくださいね！



### 青空ひろばカフェ

**4月15日(水) 10:30~ 12:15**

お茶とお菓子で 100円      メニューはお楽しみに！！

◆申込みは不要です！

＜当番＞三才山・浅間1・2・南浅間町会です。

町会長、民生委員、わかくさの会、9時30分集合でお願いします。 ※雨天の場合はテント設営ありません

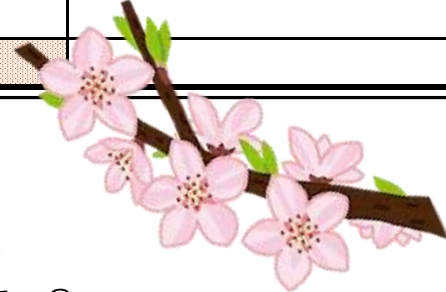
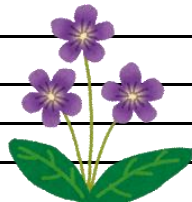


# 4月の行事予定



は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
2	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
3	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
4	土						
5	日						
6	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
7	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
8	水	9:00	朝トレ			1:30	音楽隊自主練
9	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
10	金	9:00	朝トレ			1:00	暮遊会
11	土						
12	日						
13	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談		
14	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
15	水	/		10:30	青空ひろばカフェ		
16	木			9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会
17	金	9:00	朝トレ	9:00	春探しウォーキング（給食センター）		
18	土						
19	日						
20	月	9:00	朝トレ	10:00	習字教室自主練		
21	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
22	水	/		9:30	ふれあい健康教室		
23	木			8:00	ひろばボランティア視察研修（ひろば1日留守になります）		
24	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:00	暮遊会
25	土						
26	日						
27	月	9:00	朝トレ			1:30	社交ダンス
28	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
29	水	昭和の日					
30	木	9:00	朝トレ	9:00	地区巡りウォーキング		



## 地区巡りウォーキング

**4月30日（木）9：00 ひろば集合**

朝トレしてから出かけます。そろそろ 坂の上の花桃は満開かなあ？

お花見しながら2時間程度歩きます。恒例のお昼、今回は”DOLCH//かつ富”で♪

◆定員：12人 ◆参加費：1600円位（食事代） ◆申込み：ひろばまで

公民館主催

## 紙のレコード・ソノシート鑑賞会

**4月24日（金）10：00～ 会場：本郷公民館 大会議室**

とても貴重な紙のレコード、懐かしいソノシートなどを、見て聴いて昭和の時代にタイムスリップ！

曲目：上を向いて歩こう、いつでも夢を、高校三年生 他 ※申込み不要、直接公民館へどうぞ！

