

ひろばだより 373



令和8年4月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168

新年度が始まります。今年度も皆さんと一緒に、楽しく活動できる事を企画したいと思います。お散歩しながらお出かけください。いつでも大歓迎です。お待ちしております。

ふれあい健康教室 4月9日(木)10:00~

「リンパマッサージ」講師 大澤万里さん

田川体操・健康相談もあります。
次回は、5月14日(木)です。

お手伝いは、
体力づくりサポーター
さんです。



たがわチャイルドひろば

4月16日(木)10:00~

親子工作「折り紙教室」
手形・足形を取りましよう

★申込不要!

★おやつ代(1家族¥100)

ヘルシーテラス

4月3日(金)「春桜めぐり」

ひろば集合 9:40・出発 10:00

市内の桜を見ながら松本城まで

ウォーキングをします。

雨天の場合は室内で体操をします。

5月1日(金)「桜めぐり part2」

「安曇野 じてんしゃひろば」

大系線でプチ遠足 常念岳と芝桜の景色

最寄り駅から田園の中、往復約2キロを歩きます。

集合 松本駅自由通路 8:50

*要申込 *詳細はひろばまで

ボランティア部会

ひろば喫茶

4月17日(金)10:00~

「歌声喫茶」

みんなと一緒に歌いましょう!

※コーヒーor紅茶+お菓子で¥100



新企画「ウェーブリング」

講師 田中 花さん

4月21日(火)13:30~

好評につき4月より月1回開催します。

ウェーブリングを使って体をほぐしていきます。



~ お知らせ ~

令和8年度高齢者福祉入浴券について

入浴券の発行場所が変わりました。

ひろばから田川公民館になります。

*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ!4月9日(木)午前、16日(木)の午前です。

4月



| 日 | 曜 | ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です | サークル活動 | | その他の行事・会議等 | |
|---------------------|---|--------------------------------------|--------|---------|--------------------------|--|
| | | | 10:00 | 13:00 | | |
| 4/1 | 水 | | 健康体操 | 創作手まり教室 | | |
| 2 | 木 | 地区生活支援員在所日 | 趣味の会 | | | |
| 3 | 金 | ◆ヘルシーテラス 9:40～ | | | | |
| 6 | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～ | | ふるさとの会 | | |
| 7 | 火 | ◆絵てがみの日 10:00～ | | | 0840 ラジ体操 | |
| 8 | 水 | | 健康体操 | 雀の会 | | |
| 9 | 木 | ◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日 | | | 0840 ラジ体操 | |
| 10 | 金 | ◆リエンの会 13:30～ | 歩こう会 | | | |
| 13 | 月 | ◆スポーツボイス 10:00 公民館 ◆クラフトの日 13:30～ | | | | |
| 14 | 火 | | | | 0840 ラジ体操 | |
| 15 | 水 | ◆紙の日 13:30～ | 健康体操 | | | |
| 16 | 木 | ◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日 | | | 0840 ラジ体操 | |
| 17 | 金 | ◆ひろば喫茶 10:00～ ボランティア総会(PM) | | | | |
| 20 | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～ | | ふるさとの会 | | |
| 21 | 火 | ◆ウェーブリング 13:30～ | | | 0840 ラジ体操 | |
| 22 | 水 | | 健康体操 | 雀の会 | | |
| 23 | 木 | 地区生活支援員在所日 | 趣味の会 | | 0840 ラジ体操 日赤総会(14:00) | |
| 24 | 金 | | 歩こう会 | | | |
| 27 | 月 | ◆ラク～ナ体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～ | | | | |
| 28 | 火 | | | | 0840 ラジ体操 | |
| 29 | 水 | ひろばお休み(昭和の日) | | | | |
| 30 | 木 | | | | | |
| 5/1 | 金 | ◆ヘルシーテラス～松本駅 8:50 体力サポ地区集会 13:30～ | | | | |
| 5/2(土)～5/6(水)ひろばお休み | | | | | | |
| 7 | 木 | 地区生活支援員在所日 | 趣味の会 | | 0840 ラジ体操 | |
| 8 | 金 | | 歩こう会 | | | |
| 11 | 月 | ◆スポーツボイス 10:00 公民館 ◆クラフトの日 13:30～ | | | | |
| 12 | 火 | | | | 0840 ラジ体操 | |
| 13 | 水 | | 健康体操 | 雀の会 | | |
| 14 | 木 | ◆ふれあい健康教室 10:00～ | | | 0840 ラジ体操 | |

たがわチャイルドひろば

☆ 4月の予定は ○ ○ ○

4月16日（木）
午前10時から

「親子折り紙」&
「手形・足形をとみましょう」

可愛い成長の記録を残しましょう♪

★申込不要

★持ち物 おやつ代100円(1家族)



時間厳守
です！



おうちで作っ
てみてね♡

今日のおやつレシピ「パンケーキ」

<材料> (2人分)

☆ホットケーキミックス 150g ☆水 140ml

☆ホイップクリーム・ジャム・あんこ等 お好みで



<作り方>

- ① ボールに水とミックスを入れ、泡立て器で軽く混ぜる。
- ② フライパンを中火で熱し、一度火からおろして、ぬれぶきんの上で少し冷ます。
- ③ 弱火にして、1枚分の量の生地を高め位置から一気に流す。
- ④ 弱火で3分焼き、小さな泡が出たらすぐに裏返す。

駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。
田川地区福祉ひろば TEL28-1168