

福祉ひろばだより

4月号

令和8年4月1日
第313号
入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



令和8年度が始まりました
暖かな陽気になり、春の訪れを感じます。
今年度も様々な事業で皆さんのお越しをお待ちしています。



～ふれあい健康教室～



4月1日(水) 9時30分～



布野えいじさんによる「健康体操」です。
声を出しての脳トシや体全体を使った体操です。
冬場のこり固まった体をほぐしましょう！！

春の寄せ植え講座行います

日時：4月27日(月) 午後2時～
場所：入山辺地区福祉ひろば 駐車場
(雨天時は室内)
内容：寄せ植え(鉢付きです。)
材料費：1200円
定員：先着20名
(定員になり次第締め切らせていただきます。)



お祭り前の寄せ植えで
玄関を華やかにしましょう！



ウォーキング講座日程表

日時	集合時間	集合場所
7日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
14日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
21日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
28日(火)	午後1時30分	入山辺公民館

※ウォーキング講座は雨天中止です。

～『ひろばまつり』より～



体づくりサポーターさんとストレッチで気分転換



↑太極拳 ↓ バランスボールです



皆さんの力作です



山辺野菊です



ミニキッズと童謡唱歌



全員で銭太鼓を体験しました

卓球楽しいです

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さんまたは福祉ひろばまでご連絡ください。

4月の予定

日	曜日	午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	
2	木		健康麻雀 13:00
3	金	太極拳 9:30	
6	月	卓球 9:30	◎おらん家 13:30
7	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ 10:00	◎セラバンド 13:30
9	木	筆文字 9:30	うた活 13:30
10	金		
13	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁/編み物/ウォーキング
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
16	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
17	金	太極拳 9:30	◎エルダー
20	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
21	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
22	水	ミニキッズ 10:00	
23	木	筆文字 9:30	うた活 13:30
24	金	◎生き生き元気塾 9:30	◎サークル代表者会議
27	月	卓球 9:30	◎寄せ植え講座 14:00
28	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
30	木	体力づくりサポーター会議	



各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークルミニキッズより～

≪未就園児と保護者の方のサークルです≫

8日(水) 午前10時～『顔合わせ』

22日(水) 午前10時～『自由遊び』

(内容は変更になる場合があります)

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子作り

『いちご大福』を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

1日(水) 9時30分～

今回のふれ健は布野えいじさんによる「健康体操」です。
保健師による健康相談あります。

オレンジカフェ「おらん家」

6日(月) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

セラバンド

8日(水) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。

おしゃべりサロン

16日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど
楽しい時間を過ごします。

エルダーで健康体操

17日(金) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

生き生き元気塾

24日(金) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。
持ち物：タオル

銭太鼓

28日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓の練習をします。

日	曜日	5月の予定	
		午前	午後
1	金	太極拳	
7	木	ヨガ	健康麻雀
8	金	編み物	◎エルダー
11	月	卓球/ウォーキング	ヨガさくら会
12	火	民踊	囲碁
13	水	◎ふれ健	
14	木	筆文字	うた活
15	金	太極拳	◎セラバンド
18	月	卓球/ウォーキング	健康麻雀
19	火	ヨガ	囲碁