



福祉ひろばだより 4月号

☎ 寿地区福祉ひろば Tel 57-9168



福祉ひろばは、皆さんの集いの場・通いの場です。閉じこもりがちになると、出おっくうになり体力が無くなって落ち込んだり、悩んだり！一歩踏み出して楽しい企画に参加してみませんか。みんな同じに年を重ねます。衰えも感じます。もう年だからとか思わないで年を重ねる自分を楽しみましょう！

みんなのひろば

🍀 お気軽にお問合せください。ひろばコーディネーター山内・井戸

日時：4月15日(水) AM10:00~11:30

内容：「スプリング♪コンサート」 陽水風さん

健康・生活のお得なミニ講座

保健師さんの血圧測定タイム(9:30~10:00)

場所：福祉ひろば

参加費：無料(人数把握のためです。申し込みください！)

持ち物：飲み物(お茶の時間がないため、各自持参ください)

★福祉ひろばまで遠い方のために送迎サービス有ります。
(登録制のため、早めの申込みをお願いします)

★11:30~12:00頃まで福祉ひろば玄関前にて
出張販売あります。お買い物できますので、是非
ご利用ください。お買い物だけの利用もOK！



井上陽水のカバーを極めようと思い立って10年、現在レパートリーは100曲近くになりました。当日、皆さんからのリクエストをお待ちしています！

介護予防講座「ラララ元気塾」体験会

日時：4月30日(木)AM10:00~11:10

最近声が出にくい、飲み込みにくい、すぐむせるなど衰えを感じるなあ！何をしたらいいかわからない方！声・のど専門の先生から楽しく教えてもらいましょう！(※送迎希望の方は第2火曜日へ)

講師：布野えいじ先生(ボイストレーナー)

定員：20名 申し込みください

参加費：200円、体験・見学方は無料

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

★毎月第4木曜日 AM10:00 から開催 毎月参加して、健康維持・向上を目指したい方を募集しています！

笑いの
絶えない
講座です



楽しめエルダー！体験会

日時：4月17日(金) PM2:00~3:10

「うたと音楽の力」を使った効果的な機能訓練です。介護予防のための3つの機能(運動・口腔・認知)を維持向上するための体操です。スクリーンを見ながらイスに座って行う体操なので、どなたでもできます。

講師：「おやじ〜ず」の3名(音楽健康指導士)

定員：20名 申し込みください

参加費：200円、体験・見学方は無料

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

(※送迎希望の方は第1金曜日へ)



包丁研ぎ体験会

～「鉋の会」男性メンバー大募集！

日時：4月24日(金) AM9:30~11:30

「鉋の会」は刃物研ぎについて学んだり、おしゃべりしたりして月3回楽しんでいきます。包丁研いでみたい、仲間づくりしたいと思っている方！是非、お問合せ・お申込みお待ちしております。

内容：包丁研ぎ 定員：6名

参加費：200円

持ち物：切れない包丁2丁、砥石のある方は持参
エプロン、飲み物



コーヒー
タイム
あります



地区福祉ひろば **4月** 行事予定

○印は参加費200円 印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	水	10:00	福祉ひろば会計事前監査(ひろば三役)		
2	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁 体験会 PM3:30~
3	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しみエルダー! /○スポーツボイス
4	土	10:00	子ども会育成会理事会	お一人様、2、3丁でお願いします。 申し込みの上ご持参ください。	
5	日				
6	月	9:00	福祉ひろば他団体会計監査	1:30	民児協定例会
7	火	10:00	○ラララ元気塾 (火曜日コース)		
8	水	9:30	(地)企画会議/ひろば三役会		
9	木	9:30	○銭太鼓	1:30	囲碁・将棋
10	金	9:30	ボランティア鮑の会	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> どの講座 も参加者 も募集 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 新年度がスタートしました。 ひろばはどんなところかな? と気になっている方、大歓迎! <コーディネーター山内・井戸> </div> </div>	
11	土				
12	日				
13	月	9:30	(地)推進会議/ひろば企画会議		
14	火			2:00	○るるん元気塾(PMコース)
15	水	10:00	みんなのひろば 陽水風さんのコンサート	1:30	ひろば打合せ
16	木	10:00	192サロン運営委員会	1:30	囲碁・将棋 体験会 PM3:30~
17	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しみエルダー! /○スポーツボイス
18	土			1:30	子ども会育成会総会
19	日				
20	月	10:00	(地)プロジェクト会議		PM3:45~
21	火			1:30	○絵手紙/地区支援企画会議 PM5:30~
22	水			1:30	寿地区総会/(福)文化祭実行委員会・スタッフ会議
23	木			1:30	○男性の体操教室 (PMコース)
24	金	9:30	包丁研ぎ 体験会 「鮑の会」メンバー募集!		
25	土				
26	日				
27	月				
28	火	10:00	○るるん元気塾(AMコース)		
29	水		昭和の日		
30	木	10:00	○ラララ元気塾(木曜日コース) 体験会		



行事予定

PM3:30~

1	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります	2:00	○楽しみエルダー! /○スポーツボイス
2	土				
3	日		憲法記念日		
4	月		みどりの日		
5	火		子どもの日		
6	水		振替休日		
7	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)/192サロン(和室)	1:30	囲碁・将棋
8	金	9:30	ボランティア鮑の会	3:00	ひろば打合せ

寿公民館だより 裏面参照