

入山辺地区 福祉ひろばだより



第143号
平成 24年 2月
入山辺地区 福祉ひろば
事業推進協議会

日差しが何となく、春を感じる季節になってきました。

★2月の「ふれあい健康教室」

2月1日(水) 午前9:30より

歌、健康相談、ストレッチ、レクリエーションなど

今月は、「缶つりゲーム」を行います。

★生き生き元気塾 2月10日(金) 午後1:30より

講師 赤羽義徳先生 今月は、第2金曜日です。

2月の内容・・・つまずく、転倒を予防しよう。

・バランス能力と脚筋力を高める運動を行います。

★出張ひろば・・・入山辺公民館で「出張ふれ健」を行います。

2月15日(水) 午後1:30より 歌 ストレッチ ゲームなど

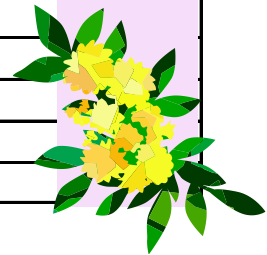
東桐原町会の「出張ふれ健」も合同で行います。

★セラバンド講習会 2月29日(水) 午前9:30より

セラバンド講習、ストレッチ体操(童神)

2月の予定

日	曜日	午 前	午 後	メ モ
1	水	◎ふれ健 9:30	ヨガ 1:30	舟付、宮原出張ふれ健
2	木		カラオケ 1:30	
3	金	民踊 9:30		
4	土			西桐原出張ふれ健
6	月	卓球 9:30		企画委員会 19:00
7	火	サークル代表者会	囲碁 1:30	
8	水	ミニキッズ 9:30		南方出張ふれ健
9	木		手芸 1:30	既所出張ふれ健
10	金	編み物 9:30	◎生き生き元気塾 1:30	
13	月	卓球 9:30	さくら会 1:30	橋倉出張ふれ健
14	火	さつき会 9:00	囲碁 1:30	
15	水		ヨガ 1:30	出張ひろば 1:30
16	木		◎おしゃべりサロン 1:30	ダンベル体操
17	金	民踊 9:30	童謡唱歌 1:30	
20	月	卓球 9:30		
21	火	さつき会 9:00		
22	水	ミニキッズ 9:30	カラオケ 1:30	
23	木		手芸 1:30	
24	金			
27	月	卓球 9:30		
28	火	さつき会 9:00	囲碁 1:30	
29	水	◎セラバンド講習会 9:30		



3月前半の予定

日	曜日	午 前	午 後	メ モ
1	木		カラオケ 1:30	
2	金	民踊 9:30		
3	土	◎ひろばまつり		
5	月	卓球 9:30		企画委員会 19:00
6	火		囲碁 1:30	
7	水	◎ふれ健 9:30	ヨガ 1:30	
8	木		手芸 1:30	
9	金	編み物 9:30		
12	月	卓球 9:30	さくら会 1:30	千手、駒越出張ふれ健
13	火	さつき会 9:00	囲碁 1:30	
14	水	ミニキッズ 9:30	カラオケ 1:30	原出張ふれ健
15	木		◎おしゃべりサロン 1:30	ダンベル体操
16	金	民踊 9:30	◎生き生き元気塾 1:30	