



《ちょっとのぞいてみませんか》

## 65歳以上の方が対象です!!

場所:保健福祉センター「はなみずき」内

「生きがい」や「仲間づくり」の輪を広げるために、ふれあいボランティアグループが、こんなことをしています。

### 11月 保健福祉センターふれあい事業

お問い合わせ……

包括ケア推進課

TEL 34-3288

日	曜日	行事名	時間	内容
1	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
2	木	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	ビーズ細工で楽しむおしゃれ
2	木	健康は足の裏から	13:30~15:00	足の裏を刺激して(若石健康法)、身も心もスッキリ。
6	月	みんなで楽しく歌いませんか	10:00~11:30	季節の歌、懐かしい歌などをみんなで歌いましょう
7	火	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
7	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
8	水	絵手紙を描こう	10:00~12:00	親しい人、たまには手紙を……。あなたの心を伝えたい
9	木	みんなで体を動かそう	13:30~15:00	遊具で遊ぶ、ビデオ体操、講師による体操
10	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参
14	火	ペタンクを楽しみましょう	9:30~12:00	みんなでニュースポーツのペタンクをやいましょう。
14	火	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
15	水	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか。一新規要申込一
21	火	美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	10:00~11:30	漢詩、短歌、俳句お腹に力を入れて力いっぱい歌ってみよう
21	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	みんなで楽しく健康麻雀
21	火	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
22	水	一緒にヨガをしませんか	10:30~11:45	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう
24	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参

★初めて参加される方は、事前に包括ケア推進課(34-3288)までご連絡をお願いいたします



《ちょっとのぞいてみませんか》

**65歳以上の方が対象です!! 場所：保健センター「はなみずき」**

「生きがい」や「仲間づくり」の輪を広げるために、ふれあいボランティアグループが、こんなことをしています。

お問い合わせ……

包括ケア推進課

TEL 34-3288

**12月 保健福祉センターふれあい事業**

日	曜日	行事名	時間	内容
1	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参
4	月	みんなで楽しく歌いませんか	10:00~11:30	季節の歌、懐かしい歌などをみんなで歌いましょう
5	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
6	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
7	木	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか。
7	木	健康は足の裏から	13:30~15:00	足の裏を刺激して(若石健康法)、身も心もスッキリ
8	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参
12	火	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
12	火	ペタンクを楽しみましょう	9:30~12:00	みんなでニュースポーツのペタンクをやいましょう。
13	水	絵手紙を描こう	10:00~12:00	親しい人、たまには手紙を…。あなたの心を伝えたい
14	木	みんなで体を動かそう	13:30~15:00	ビデオ体操、講師による体操、ゲームなどで楽しく体作りしませんか
15	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参
18	月	一緒にヨガをしませんか	10:30~11:45	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう
19	火	美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	10:00~11:30	漢詩、短歌、俳句お腹に力を入れて力いっぱい歌ってみよう。
19	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
20	水	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか。
22	金	みんなで楽しく手芸の日	10:00~12:00	何を作るかはあなたのアイデア次第 ※手芸に必要なものは持参

★初めて参加される方は、事前に包括ケア推進課(34-3288)までご連絡をお願いいたします



令和5年度

65歳以上の方が対象です 場所：保健福祉センター「はなみずき」

ボランティアスタッフが中心となって、楽しい活動をしています。皆さんの参加をお待ちしてま〜す。

お問い合わせ・・・  
包括ケア推進課 TEL 34-3288

## 1月 保健福祉センターふれあい事業

日	曜日	行事名	時間	内容
9	火	ペタンクを楽しみましょう	9:30~12:00	みんなでニュースポーツのペタンクをやいましょう
9	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
10	水	絵手紙を描こう	10:00~12:00	親しい人、たまには手紙を…。あなたの心を伝えたい
11	木	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか ー新規要申込ー
11	木	みんなで体を動かそう	13:30~15:00	ビデオ体操、講師による体操、ゲームなどで楽しく体作りしませんか
12	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
15	月	一緒にヨガをしませんか	10:30~11:45	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう
16	火	美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	10:00~11:30	漢詩、短歌、俳句お腹に力を入れて力いっぱい歌ってみよう
16	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
17	水	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか ー新規要申込ー
17	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
18	木	健康は足の裏から	13:30~15:00	足の裏を刺激して(若石健康法)、身も心もスッキリ。
19	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
25	木	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
26	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参

★初めて参加される方は、事前に包括ケア推進課(34-3288)までご連絡をお願いいたします



令和5年度

65歳以上の方が対象です!! 場所：保健福祉センター「はなみずき」

ボランティアスタッフが中心となって、楽しい活動をしています。皆さんの参加をお待ちしてま〜す。

お問い合わせ……

包括ケア推進課

TEL 34-3288

## 2月 保健福祉センターふれあい事業

日	曜日	行事名	時間	内容
1	木	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか ー新規要申込ー
2	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
5	月	みんなで楽しく歌いませんか	10:00~11:30	季節の歌、懐かしい歌などをみんなで歌いましょう
6	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
7	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
8	木	みんなで体を動かそう	13:30~15:00	ビデオ体操、講師による体操、ゲームなどで楽しく体作りしませんか
9	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
13	火	ペタンクを楽しみましょう	9:30~12:00	みんなでニュースポーツのペタンクをやいましょう
14	水	絵手紙を描こう	10:00~12:00	親しい人、たまには手紙を…。あなたの心を伝えたい
14	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
15	木	健康は足の裏から	13:30~15:00	足の裏を刺激して(若石健康法)、身も心もスッキリ。
16	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
19	月	一緒にヨガをしませんか	10:30~11:45	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう
20	火	美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	10:00~11:30	漢詩、短歌、俳句お腹に力を入れて力いっぱい歌ってみよう
20	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
20	火	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
28	水	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか ー新規要申込ー
29	木	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか

★初めて参加される方は、事前に包括ケア推進課(34-3288)までご連絡をお願いいたします



《ちょっとのぞいてみませんか》

場所：保健福祉センター「はなみずき」

65歳以上の方が対象です

ボランティアスタッフが中心となって、楽しい活動をしています。皆さんの参加をお待ちしてま〜す。

お問い合わせ……  
包括ケア推進課 0547-34-

## 3月 保健福祉センターふれあい事業

日	曜日	行事名	時間	内容
1	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
4	月	みんなで楽しく歌いませんか	10:00~11:30	季節の歌、懐かしい歌などをみんなで歌いましょう
5	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
6	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
7	木	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか ー新規要申込ー
8	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます。 ※手芸に必要なものは持参
12	火	ペタンクを楽しみましょう	9:30~12:00	みんなでニュースポーツのペタンクをやいましょう。
13	水	みんなで楽しく健康麻雀	13:00~17:00	健康麻雀で楽しく仲間づくりしませんか
13	水	絵手紙を描こう	10:00~12:00	親しい人、たまには手紙を……。あなたの心を伝えたい。
14	木	みんなで体を動かそう	13:30~15:00	ビデオ体操、講師による体操、ゲームなどで楽しく体作りしませんか
15	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます。 ※手芸に必要なものは持参
18	月	ビーズ細工で楽しむおしゃれ	9:00~12:00	自分だけのおしゃれを楽しみませんか。 ー新規要申込ー
19	火	楽しい「詩歌」を吟じて健康づくり	10:00~11:30	漢詩、短歌、俳句お腹に力を入れて力いっぱい歌ってみよう。
19	火	大正琴を楽しみましょう	13:00~15:30	初めての方も一緒に大正琴を楽しみましょう。
21	木	健康は足の裏から	13:30~15:00	足の裏を刺激して(若石健康法)、身も心もスッキリ。
22	金	手芸の日、何を作るかお楽しみ	10:00~12:00	小物作りの他、編み物もできます ※手芸に必要なものは持参
25	月	一緒にヨガをしませんか	10:30~11:45	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう

★初めて参加される方は、事前に包括ケア推進課(34-3288)までご連絡をお願いいたします。