



# 3月のふれあいセンター



3月3日はひな祭りです。春の日差しが感じられる時期になりました。スギ花粉など飛んで花粉症に苦しんでおられる方も多いと思います。今から対策をしてください。まだインフルエンザが増加しています。各自で感染予防の対策をしてください。今年度最後のふれまちだよりです。

## ふれまち事業

3月23日(土) 12:00~16:30 世代間交流 子どもたちと大人が一緒になって、昔からある抹茶をいただきましょう。

### “ふれあい喫茶”

日時：3月22日(水) 10:00~  
場所：ふれあいセンター1階

### “手話に親しもう♪”

日時：3月14日(木) 10:00~  
場所：自治会集会所1階  
内容：ひな祭り会(自由参加)

### “認知症予防教室”「にこにこトレーニング」

日時：3月13日(水) 9:30~  
場所：ふれあいセンター1階

内容：新聞紙・棒入れ・紙コップ・けん玉  
※気になる方は参加してみませんか?

### ”和風喫茶”

日時：3月14日(木) 14:00~  
場所：ふれあいセンター2階

### “リズム体操”

日時：3月9・16・23日(土) 9:30~  
場所：ふれあいセンター1階  
※楽しく健康になりませんか?

### “ラジオ体操”

日時：毎日(雨天除く) 6:30~6:40  
場所：上穂公園(郵便局横)  
※どなたでも参加できますよ♪

### “笑顔の広場”

日時：3月27日(第4水曜日に開催)  
10:00~(1時間程度)  
場所：ふれあいセンター1階

### “すくすく広場”

日時：3月15日(金) 10:30~  
場所：ふれあいセンター  
内容：茶話会

### “健康体操①②③”

①・②グループは、毎月木曜日 第1週目・3週目・4週目 午前中(2部構成)  
3月7・21・28日(木)  
9:10~10:10 ①グループ  
10:20~11:20 ②グループ

③グループは、毎月火曜日 第1週目・2週目・3週目  
3月5・12・19日(火) 9:10~10:00  
場所：ふれあいセンター1階  
※人数制限はありますが、気軽にお越しください。

### “太極拳”

日時：毎日(雨天除く) 8:00~8:25  
場所：上穂公園(郵便局横)  
※体幹を鍛えてみませんか?

## ふれまち事業以外の事業・サークル

ふれあい給食(弁当配食) 3月15日(金) 11:00~11:30 自治会集会所  
11:30~12:00 ふれあいセンター

・コーラス 第2・第4木曜日 13:30~16:00 自治会集会所

### ふれあいのまちづくり協議会からのお知らせ

感染予防対策を行いながらの活動です、ご協力をお願いします。

サークルに加入希望の方は、ふれあいセンター行事予定表を参考にして当日代表者に相談を!