

ふらっと 4月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
<p>31</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>3月</p>	<p>1</p> <p>麻雀で集まろう 初心者大歓迎 お気軽にどうぞ</p> <p>麻雀で集まろう 初心者大歓迎 譲り合つて楽しみましょう</p> <p>4月</p>	<p>2</p> <p>ゆるい体操 普段気楽にできるストレッチなど 運動不足解消</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p>	<p>3</p> <p>親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐</p> <p>折紙 山折り谷折り、会話も弾みます。 お気軽にどうぞ</p>	<p>4</p> <p>写経 般若心経を書きまじょう 初めての方も大歓迎</p> <p>健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください フレイル予防でリフレッシュ</p>
<p>7</p> <p>囲碁で集まろう 初めての方もお気軽に 親切に教えて頂けます</p> <p>日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 語らいも楽しいです。</p>	<p>8</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>9</p> <p>和みのヨーガ 10時～ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです</p> <p>はじめての麻雀 初心者大歓迎！気軽にどうぞ お抹茶を楽しみましょう</p>	<p>10</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>将棋を楽しもう 自由にお越しください</p>	<p>11</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>
<p>14</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>15</p> <p>のびのび体操 11時～ 写経 10時～</p> <p>日書 ▶筆、ペン、紙をご持参ください お気軽にどうぞ。</p>	<p>16</p> <p>水彩画を楽しもう 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆をもつて楽しく</p> <p>福祉何でも相談 社会福祉士が対応します 水彩画を楽しもう</p>	<p>17</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>シネマ鑑賞 午後のひとときを映画で楽しみま せんか～</p>	<p>18</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>パソコン＆スマホ相談 事前に内容知らせて頂けただき ましたら対応スムーズ</p>
<p>21</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>かな文字 ▶墨、筆、下敷きをご持参 初めから指導します。</p>	<p>22</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p>	<p>23</p> <p>和みのヨーガ 10時30分 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p>	<p>24</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>嚙嚙予防 腹式呼吸を意識して、楽しく</p>	<p>25</p> <p>大人のぬり絵 ▶色鉛筆をご持参下さい 簡単なデザインから始めま</p> <p>ホウ酸団子作り 参加費250円</p>
<p>28</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～</p> <p>ランチで集まろう 12時～ 菊ご飯と山菜天がら 申込お願いいたします</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p>	<p>1</p> <p>自由にお越しください 活き活きサポート相談 ちよっと一服お茶しませんか～</p> <p>5月</p> <p>折り紙 山折り谷折り、会話もはずみま すお気軽にどうぞ</p>	<p>2</p> <p>写経 般若心経を書きまじょう お大師様とつれづれなるまま</p> <p>健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください フレイル予防でリフレッシュ</p>



ホウ酸団子作り 25日(金)

季節到来。ごきぶり駆除に有効と言われ
ておりますホウ酸団子。簡単にできま
すのでおしゃべりしながら作れます。また、完
成品も販売します。「ふらっと」まで申込お
願いいたします。



ランチで集まろう 28日(月)

今年も山菜シーズ到来。菊ご飯と山菜天が
らです。「ごしあがら」リタラの美味しいごみ
なご山菜を求めて道の駅巡りで購入します。何
が提供できるかはお楽しみします。ご面倒です
が申込よろしくお願いたします

時間：午前10時～12時(上段)、午後1時～3時(下段)

場所：**イ** イベント室、**シ** 集會室、**タ** 談話室

ドリンクメニュー
ドリンク珈琲(アイスも可)、紅茶でお茶
カフェオレ各100円(お菓子付き)

ランチメニュー
おにぎらず 300円

「ランチとミニ音楽会」を開催しました！

日時:2025年2月13日(木) 12時～

会場:緑苑中央集会場(ふらっと)

ランチは、クリームシチューを中心としたメニューでした。

ミニ音楽会は、緑苑の方、講師「琴志乃会」の皆さまに演奏していただきました。

大正琴は「木製の中空の胴に2～12本の金属弦を張り、鍵盤を備え、

鍵盤を左手で押さえ右手の義甲で弾いて演奏」楽譜が読めなくても大丈夫。

気軽に楽しんでいただけます。と講師のお話でした。

鵜沼福祉センターで月3回の例会、生き生きとした音色をお楽しみください。



ミニ音楽会の模様



ランチ:「クリームシチューなど」

表紙写真の説明

市内を流れる新境川の両岸にはおよそ1000本の桜が立ち並び、日本さくらの会選定「日本さくら名所100選」にも選ばれている。地元出身の歌舞伎役者である市川百十郎がソメイヨシノの苗木を1000本寄贈したことから「百十郎桜」と呼ばれ、満開になると見事な桜並木となる。

2025年3月29日(土)～4月6日(日)の9日間、市民公園、学びの森他で第49回各務原市桜まつりを開催。「桜まつりマーケット」ではお花見に欠かせないお弁当、スイーツ、飲み物などを毎日公園内の出店ブースで販売します。

桜まつり期間中の土曜日、日曜日は「桜まつりステージ」を開催。市内のパフォーマーが日ごろの腕を披露します。

緑苑地区社協及び
ふらっとの住所はこ
ちらのQRコードか
ら読み込んでくだ
さい。



案内図



◆住所:各務原市緑苑中1-6
◆電話:058-227-0483