明和町ふれあいセンターだより♪

※各事業お一人につき2名までの申込みにご協力をお願いします

令和 8 年11月

事業名	場所・日時	内容	定員	参加費	※備考
骨密度測定	ポプラ 3月1日(月曜日) 10時00 分～11時50分 スズカケ 3月5日(金曜日) 10時00 分～11時50分	超音波骨量測定を行うことは、現在の身体状態を把握し、骨粗しょう症の早期発見に繋がります。 この機会にぜひ骨密度を測定してみませんか。	各10名程度 (申込開始) 2月5日(金) から	無料	(対象者) 55 歳以上の 町内在住の方 ※エンジョイ ポイント対象 事業
※上記事業はスズカケ、ポプラいずれか一方のご参加になります。					
ポプラ体操の日	ポプラ 12月 9 日・1月6日・2月17日・ 3月17日(水曜日) 10 時 00 分～11時00 分	イスに座ってボール体操やビデオ体操、脳トレ等を行います。 運動習慣のないかたでも無理なく行える内容を目指しています。	30 名 (申込開始) 11月19日(木) から	無料	(対象者) 町内在住の方 ※エンジョイ ポイント対象事業
クリスマスコンサート	ポプラ 12月21日(月曜日) 10時00分～11時00分	ハンドベル演奏(エンジェルス) 手話披露(メロディ)	60名程度 (申込開始) 11月18日(水) から	無料	(対象者) 町内在住の方
	スズカケ 12月 11 日(金曜日) 10時00 分～11時00 分	ハンドベル演奏(エンジェルス) ピアノ・サックス・トランペット・フルート演奏(my number)	60名程度 (申込開始) 11月11日(水) から		
おうちで脳トレ	(配布期間) 11月 10 日(火曜日)～2月 28日(日曜日) (配布場所)スズカケ、ポプラ (配布時間)9 時 00 分～17 時 00 分	適度な時間で楽しめる脳トレプリントを配布します。ご家庭でチャレンジしてみましょう！ 全5回です。	なし	無料	(対象者) 町内在住の方 ※エンジョイ ポイント対象事業
冬の絵手紙教室	ポプラ 11月17日(火曜日) 10 時 00 分～12時 00 分	講師のご指導のもと、世界で一つだけの年賀状などを作成してみませんか。 講師　新井　由枝　先生 (日本絵手紙協会公認)	10 名 (申込開始) 11月2日(月) から	無料	(対象者) 町内在住の方
編み物教室	スズカケ 12月7日・12 月14日・1月18日・ 1月25日（月曜日） AM の部　9 時 30 分～11 時 00 分 PM の部　13 時 30 分～15 時 00 分	カギ針で編む カーディガン編んでみませんか。 	各7名程度 申込開始 11/16(月)から 11/24(火)まで	材料代 1,870 円 ※材料を持参した場合は無料	(対象者) 町内在住のかた 
編み物教室	ポプラ 1月26日・2月2日・2月9日・ 2月16日・2月23日（火曜日） 13 時 30 分～15 時 00 分	春物のベスト 編んでみませんか。 	7名程度 (申込開始) 12 月1日(火) 9 時から	材料代 2,500円 ※材料を持参した場合は無料	(対象者) 町内在住のかた 
ハンドマッサージ教室	ポプラ 1月22日(金曜日) 10 時 00 分～11 時 00 分	アロマとハンドマッサージでリフレッシュ	先着20名 申込開始 12/21(月)から	無料	(対象者) 町内在住の方(女性) タオル1枚をお持ちください。 ※エンジョイ ポイント対象事業
セルフ足つぼ教室	ポプラ 2月12日(金曜日) 10 時 00 分～11 時 30 分	足裏の反射区を自分で刺激しながら、手軽にできるセルフケアの方法を学びます。	10名程度 申込開始 1/29(金)から	無料	(対象者) 町内在住の方 筆記用具、ヨガマット、タオル 1 枚、飲み物をお持ちください。 ※エンジョイ ポイント対象事業



令和8年度　12～3月ウォーキング予定

・スズカケウォーキング　日程:12/4・1/8・1/22・2/12・2/26・3/12(金曜日) 9 時30分～11 時00分

・ポプラウォーキング　日程:12/14・1/25・2/8・2/22・3/8(月曜日)10時00分～12時00分



ふれあいセンター臨時休館のお知らせ

スズカケ　令和8年12月20日・令和9年3月21日（日曜日）

ポプラ　令和8年12月13日・令和9年3月28日（日曜日）

それぞれ館内清掃のため終日休館となります。



問合せ先:ふれあいセンタースズカケ　TEL 0276-50-1605　（申込み受付時間　8:30～17:00）電話可

ふれあいセンターポプラ　TEL 0276-55-8716

スズカケ すくすく広場

「ぴよぴよひろば」 in スズカケ

■日　時：1/13、2/10、3/10
　　（水曜日）午前10時～10時30分
■場　所：ふれあいセンター スズカケ
■申込み：12月14日(月)～定員になるまで
　　直接スズカケへ申し込む
■対　象：0歳～1歳児と保護者
　　（町内在住のかた）
■定　員：10組程度

ファミサポ交流会

■日　時：11/20（金曜日）午前10時～11時
■場　所：ふれあいセンター スズカケ
■申込み：11/10（火）～ 定員になるまで
　　直接スズカケへ申し込む
■対　象：ファミサポに興味のある親子、
　　サポート会員(町内在住)
■定　員：親子10組程度
■その他：製作イベントコーナー
　　ファミサポ相談コーナー

親子でわくわくしめ飾り教室

■日　時：12/25（金曜日）
　　午前10時～12時
■場　所：ふれあいセンター スズカケ
■申込み：11月16日(月)～定員になるまで
　　直接スズカケへ申し込む
■対　象：年少児～小学生以下、
　　保護者同伴（町内在住のかた）
■定　員：親子12組程度
■材料代：800円





お昼寝アート

毎月変わる背景の前で写真を撮りませんか？まだ座れないお子さんも寝たままで撮影できます。

申込み・問合せ先
明和町ふれあいセンター スズカケ
邑楽郡明和町千津井３１４番地１
☎０２７６－５０－１６０５

ポプラ にこにこ広場

カレンダー・製作

未就学児を対象に、季節を感じられるカレンダーづくりや楽しい製作を毎月ご用意しています。





事業名	日時	対象・定員	申込み
おはなし会 （絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど）	11/25・12/23・1/27・2/24・3/24(水) 午前10時～10時30分	未就学児と保護者 定員なし	不要
ひらがな教室 （鉛筆の持ち方・ひらがなの書き方等）	1/18・1/25・2/1・2/8・2/15(月)　全5回 午後2時45分～3時30分	年長児 （町内在住） 先着6名	12/7(月)～ 直接ポプラへ 申し込む
ファミサポ交流会 （製作イベントコーナー、ファミサポ相談コーナー）	2/26(金) 午前10時～11時	ファミサポに興味のある親子・サポート会員 （町内在住） 親子10組	1/8(金)～ 直接ポプラへ 申し込む
お菓子作り教室 （パフェ）	2/11(木) 午前10時～12時 材料代：500円	小学4･5･6年生 （町内在住） 先着7名	1/13(水)～ 直接ポプラへ 申し込む
指あみでマフラーを作ってみよう♡	12/25(金) 午後1時30分～3時30分 材料代：500円	小学4･5･6年生 （町内在住） 先着10名	12/4(金)～ 直接ポプラへ 申し込む

申込み・問合せ先
明和町ふれあいセンター ポプラ
邑楽郡明和町須賀２４９番地１
☎０２７６－５５－８７１６