

2026年4月号

深江南

ふれま^ち通信



卓球サークル
4月6日(月)、20日(月)
午後1時～

子育てひろば
とようひまわり
4月18日(土)
午前10時～11時30分
対象: フレママ～就園前の親子
今月のあそび>
かべかけ
かざいを
つくるよ!

ふれあいサロン
4月18日(土)
午後1時～3時
喫茶代金: 100円
(コーヒー・紅茶とお菓子)

カラオケサークル
4月13日(月)、27日(月)
午後1時～

こどもの居場所
りんごぷらす
4月9日(木)
午後2時30分～6時

居場所 SOLORI
映画会
4月16日(木)
午後1時30分～3時30分

麻雀・囲碁・将棋
4月 14日(火)
21日(火)
28日(火)
午後1時～4時

開催会場: 深江南地域交流センター

発行: 深江南ふれあいのまちづくり協議会
電話: 453-1313

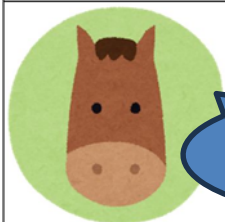
2026年(令和8年)
4月

深江南
地域交流センター

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
★行事についての詳しいことは、 深江南地域交流センターに 直接お問い合わせください★ 電話：453-1313			1 9～16時：デイサービス	2	3 休館日	4
5	6 1時：卓球サークル 	7 9時：ダーツ 	8	9 9～4時：食事会と居場所 (南部民児協) 2時半～6時：りんごぶらす (こどもの居場所と食堂)	10 休館日	11
12 	13 1時：カラオケサークル 	14 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	15 9～16時：デイサービス	16 1時半～3時半： 居場所 SOLORI 映画会 (南部民児協)	17 休館日	18 10時：子育てひまわり 1時：ふれあいサロン
19	20 1時：卓球サークル 	21 9時：ダーツ 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	22 9～16時：デイサービス	23 	24 休館日	25
26	27 1時：カラオケサークル 	28 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	29 (昭和の日)	30	このカレンダーは、センター受付 カウンターに置いています。	



こんにちは
午吉(うまきち)です。

2026年 午吉(うまきち)の暮らしにまつわる知識クイズ ☆普段の暮らしに役立ちそうなクイズを出しますよ! ☆

問) 4月は気温差で体が疲れやすい季節。疲労をためにくい生活習慣として正しいのはどれでしょうか?

- ①朝食を抜く ②毎日同じ時間に寝起きする ③夜遅くに激しい運動をする ④休日は昼まで寝る

答え) ② 毎日同じ時間に寝起きする です。

毎日同じ時間に寝起きすることで自律神経が整い、疲れにくい体になります。試してみてください。

