

「ひみのわ」はこんなところ



eスポーツに挑戦



100歳体操で心も体も健康に



お楽しみ企画（笑いヨガ・健康相談・マジックショーなど）

参加者の声



ドンドコドン♪

その調子！

畑よりも楽しい！
eスポーツにハマリそう！

ひみのわに来るのが
生活の活力になっていて
毎月楽しみなのよ。

久しぶりにこんなに笑ったわ。
家にいるだけだと笑わないし
来て良かった！

ひみのわに来て友達ができた！
隣の席になり話をしていたら気が合ったの。

企画・運営メンバーを募集！



対象者 氷見市内在住の方

内容 ひみのわ企画検討、設営、運営など

活動頻度 企画打ち合わせ（年数回）、ひみのわ実施日

問合せ 氷見市ボランティア総合センター 74-1800

氷見市地域包括支援センター 74-8067

みんなの集いの場

申込不要
参加無料

ひみのわ

場所 ハッピータウン氷見ショッピングセンター内
長沢薬局前（氷見市幸町 9-78）

日時 毎月^{ひみ}13日開催 午前 10:15～11:45
（出入り自由）



2025年

10/15
（水曜日）

11/13
（木曜日）

12/12
（金曜日）

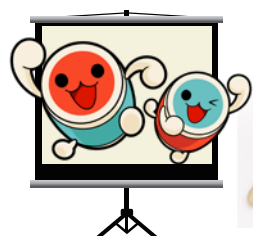
2026年

1/13
（火曜日）

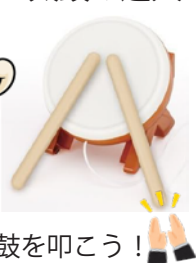
2/13
（金曜日）

3/13
（金曜日）

1 えスポーツ



太鼓の達人



音に合わせて太鼓を叩こう！

2 きときと100歳体操

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業



氷見市きときと健康ポイント対象！！

3

お楽しみ企画内容決定！！

10月

モルックを体験してみよう
氷見市ボランティア総合センター

11月

マジックショー
氷見マジッククラブ「ほほえみ」

12月

健康相談 市民課
出張おしゃべりサロン
ホッとおしゃべりサロン
防犯・交通安全講座
氷見警察署

1月

思い出語りの会
氷見市立博物館学芸員

2月

笑いヨガを楽しもう
いきいき元氣クラブ

3月

キトキト氷見音頭を
踊ってみよう
うしお新舞踊研究会



「ひみのわ」とは

「地区のサロンや体操へ行ったことがない」「地区で行われていない」「もっといろいろな人と交流したい」などの想いにおこたえた、地域を問わず誰でも参加できる集いの場です。ひみのわの名前は「健康・交流・笑顔の輪（わ）を広げたい」という想いを込めています。

問合せ先

氷見市ボランティア総合センター
氷見市地域包括支援センター

74-1800
74-8067