

1月ひこうせんフィットネス教室

1月のフィットネスですが13日、20日となります。

- 日時 13日(火)、20日(火) 17:30~18:30
- 場所: ひこうせん本部
- 講師: オリビア小林 先生
- 受講料 1回500円 [1回ごとに集めます]
- ひこうせん関係者でしたら、男女を問わず参加できます。
- 特に申し込みは不要です。直接、参加してください。
- 持参するもの

- ①ヨガマットあるいはバスタオル
- ②運動靴、なければ素足でもオッケー
- ③水分補給用の飲み物

問い合わせは、齋藤貴美子まで。

TEL: 048-555-1100

健康維持は
日々の努力から!!



ひこうせんLINEスタンプ販売中

第1弾「きいちゃんスタンプ」



第2弾「白魔女・美雨のスタンプ」



第3弾「ひこうせんアートLINEスタンプ」



第4弾「偉人かも? きいちゃんスタンプ」



購入は上の各QRコードから

LINEコインの場合50コイン (150円) check

LINEコイン以外の決済の場合120円



★ひこうせんの活動配信コンテンツ★

ホームページ



Facebook



x 日中活動部



公式LINE



YouTube



アルバイト募集



ハチミツ ローヤルゼリー プロポリスの専門店



〒361-0073 埼玉県行田市行田5-6
行田店 ☎048(550)4783 武州養蜂園

皆様の健康をお手伝いします
処方せん調剤・一般医薬品

(有) ヨモダ薬局

定休日: 日曜日・水曜日・祝祭日

埼玉県秩父郡長瀬町本野上144-1
☎0494 (66) 0073

リサイクルショップ

福ねこ



お家や仕事場に、まだ使える不用品はありますか?
お近くの市町村であれば、無料で引き取りに
お伺いします。その他、リサイクル品でお安く
手に入れたい商品があればご相談ください。

住所: 行田市南河原 2774-3 担当
電話: 048-557-1706 飯田まで

株式会社 國分工務店

何でもご相談下さい
お見積り無料



〒366-0812
東谷市新ノ口620-3
TEL: 048-572-4686
FAX: 048-573-5776

家の中全部
片づけます!
遺品 空き家ゴミ屋敷
リサイクルズミ
0120-961-919

新車・中古車販売 車検整備工場

TEL・FAX 048-554-7359

野口自動車商会

〒361-0016 行田市藤原町2-7-10

自動車のことなら
なんでもおまかせ



設立、会計、税務、相続で困ったら!
初回相談無料

税理士6名・社会保険労務士1名
行政書士1名・相続士2名

税理士 法人 東京会計コンサルティング

☎0120-866-016

税理士: 荒井 繁・担当税理士: 長谷川 秀生
〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-1 新宿御苑ビル3 階

アシスタント募集

※未経験の方は、ひこうせんで開催する
重度訪問介護従業者養成研修課程を
修了して下さい。

まずはお気軽にお電話下さい。

事務 ☎048-555-1100



編集・発行

NPO 法人
CIL ひこうせん

〒361-0075 埼玉県行田市向町 21-37
TEL: 048-555-1100 FAX: 048-555-1301
mail: hikousen@hks.or.jp
HP: http://cil-hikousen.jp

2025年12月20日 NPO 法人 CIL ひこうせん発行

VOL.231

ひこうせん通信



タイトル: PIZZA
作者: HYURAN48123

12月2日ひこうせんフェスタ（屋台）

・ビンゴゲームが楽しかった！おでんと焼きそばが美味しかったです。

荒木さん

・おでんの大根と卵が美味しかった。

浅見さん

・屋台は懐かしく感じられ、昼食が大変美味しく食べられました。ビンゴゲームは第二位でした。自分のお誕生日日にビンゴが当たったので嬉しかったです！

高橋昌さん



本日のお品書き

おでん
焼き鳥
焼きそば
ご飯
サラダ



忍町ミステリー・アート

「大空へはばたこう～自立への挑戦～」映画上映会

11月1日（土）に丸紅基金の助成金で忍町ミステリー・アートのオープニングイベント「大空へはばたこう～自立への挑戦～」映画上映会＆講演会を開催し無事に終了しました。多くの方々にご参加頂き誠にありがとうございました。当日は講演会の司会を担当しました。今回このイベントのお手伝いを経験させて頂いて感じた事は1つのイベントを開催するには決める事や指示する事など多くの準備する事がたくさんあるという事や色々な方々が関わって初めて出来るようになる事を勉強させて頂きました。また今まで経験した事の無い事だらけでしたが、開催まで出来て自分の人間としての自信やスキルアップにも繋がったように感じました。映画の内容も今まで知らなかった事ばかりでしたし、講演会もとても為になる内容でした。この貴重な経験を生かしてこれからも色々な事に挑戦して行きたいと思います。

忍町ミステリー・アート映画上映会実行委員長 丸田友美子



11/15（土）スポーツレクリエーション大会

グリーンアリーナにてスポーツの秋を楽しみました。大きな体育館でめいっぱい身体を動かして楽しそうでした。



11/12～14 ホットハートフェスティバル

第29回ホットハートフェスティバルがモラージュ菫蒲で開催され、ひこうせんの皆で参加してきました。色々な福祉施設が作った商品を買ったり、好きな物を食べたり、コンサートを聞いたり、大きなクリスマスツリーの前でしゃり！もうすぐで今年も終わりますね。



「AIについて」



〈講師〉杉尾みゆき
〈日時〉1月15日（木）
13時15分～15時
〈場所〉本部2F きらきらB

身近になってきた「AI」の世界をみんなで楽しくのぞいてみます。AIは、じつは大量のデータからパターンを学び、人の言葉を理解してこたえるしくみで動いています。まるで、たくさん本を読んで勉強した小さな賢い相棒のような存在です。これからのAIは、文章づくりや調べものなど日々のちょっとした相談まで、生活をふわっと助けてくれる力を伸ばしてくれます。ただ、まちがうこともあるので、個人情報を入れないことや、こたえをそのまま信じすぎないことが大切。未来のAIと仲よく、安心して使えるヒントをみんなで一緒に見つけていきたいと思います。



ミネルヴァ、ミニILPはNPO法人CILひこうせん本部きらきらBで行います。

参加される方は、筆記用具を持参してください。申し込み・問い合わせは自立促進部（小林・杉尾・木村）まで。

「わたしの今年の抱負！」



〈講師〉杉尾みゆき
〈日時〉1月22日（木）
13時15分～15時
〈場所〉本部2F きらきらB

新年の自分の目標や挑戦したいことを、改めて文字にしてみる時間です。普段は気づかない自分の気持ちや思いを言葉にすることで、新しい発見があるかもしれません。少し立ち止まって考えるだけでも、2026年をよりよく過ごすヒントになります。静かに自分と向き合いながら、新しい一年の一步を描いてみましょう。自分だけの抱負を見つける時間を、一緒に体験してみませんか？

