

神林福祉ひろばだより 6月号

～ふれあい健康教室～

6月23日(金) AM9:30～11:30

今月は「**四肢筋健診**」です。

体力測定や筋力アップ運動の講習を行います！
介護が必要な状態にならないように、また日頃から筋力やバランス能力をおとさないためには、四肢筋力アップ運動がおすすめです。
運動しやすい服装でおいでください。ご参加お待ちしております。

今月は体力づくりサポーターの皆さんにご協力いただきます。

◇ 健康手帳をお持ちください。

大人のぬり絵

6月2日(金)・7月7日(金)
AM9:30～

申し込み不要です。手ぶらでどうぞ♪

からだリフレッシュ講座

6月7日(水)・7月5日(水)
AM9:30～11:00

☆講師 西山知花先生☆
参加費100円・申込不要

手作りワイリングネックレス

6月20日(火) PM1:30～
参加費200円
8日までにお申込み
ください。

光沢加工された和紙を
巻いてつくります。

紙なので軽くておしゃれ！！



ふれあい喫茶



6月8日(木) PM1:30～
参加費200円

おしゃべりを楽しみながら、美味しいお菓子とコーヒ
ー・紅茶・お抹茶からお好きなものをどうぞ！

☆ドリームワークスさんのクッキー販売あります

マグネット吹き矢

6月26日(月) AM9:30～
参加費100円

ウェーブストレッチ

6月28日(水) AM9:30～

☆講師 寺平美樹先生☆

参加費100円・申込不要

←ウェーブリングお貸しします！

パソコン喫茶 ひろばでやります(^_^)/

6月15日(木) PM1:30～
詳しくは公民館だよりをご覧ください。

～歩こう会～ 神林公民館・福祉ひろば共催

明治の軌跡 旧国鉄篠ノ井線廃線敷 ウォーキング

参加者募集！

日時 : 7月3日(月) 少雨決行 参加費 : 300円

内容・持ち物等詳しくは神林公民館だよりをご覧ください。

申込 : 6/19(必着)で公民館だより添付の申込書にて神林公民館または福祉ひろばにお申込みください。



