

# 神林福祉ひろばだより1月号



新しい年が皆様にとって良い年でありますように！ 本年もよろしくお願ひいたします。

## ～ふれあい健康教室～

1月26日(金) AM9:30～12:30

まつかわ落語会〈風まんだら〉の皆さんによる

## 新春 落語会 です。

昼食あります。参加費：300円

昼食は食改さんによる混ぜご飯と豚汁です。お楽しみに！！  
お当番は川東・南荒井の皆さんです。よろしくお願ひします。

◇ 今月の健康相談はありません。



### 大人のぬり絵

1月5日(金)・2月2日(金)

AM9:30～

申し込み不要です。手ぶらどうぞ♪

### からだリフレッシュ講座

1月10日(水)・2月7日(水)

AM9:30～11:00

☆講師 西山知花先生☆  
参加費100円・申込み不要

### ふれあい喫茶

1月11日(木) PM1:30～

参加費200円

☆ドリームワークスさんのクッキー販売おほす

### マグネット吹き矢

1月22日(月) AM9:30～

参加費100円・申込み不要

### ウェーブストレッチ

1月17日(水) PM1:30～

☆講師 寺平美樹先生☆  
参加費100円・申込み不要  
←ウェーブリングお貸しします！



### 男性の料理教室

今月は〈そば打ち〉です！

1月23日(火) AM10:00～

参加費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・持ち帰り用容器

※17日までに申し込み下さい。

各テーブルに補助講師が付きます。

### 公民館共催 パソコン喫茶

1月18日(木) PM1:30～

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

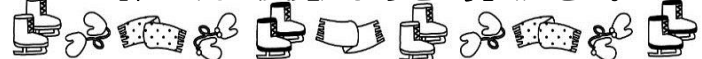


### 公民館共催 手話講座

1月29日(月) PM1:30～

好評につき、引き続き開催いたします。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。



### 公民館共催 アロマ講座

1月31日(水) 10:00～

参加費(材料費)：500円 定員：20名

23日(火)までにお申し込みください。

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

## ～町会ふれあい健康教室～

☆ 川西町会

1月16日(火)13:30～

☆ 梶海渡町会

1月19日(金)13:30～

☆ 寺家町会

1月24日(水)9:30～

☆ 川東町会

1月22日(月)13:30～

※ 詳しくは各町会より配布のチラシを  
ご覧ください。  
ご近所お誘いあわせてご参加くださ  
い。お待ちしております。( ^\_- ) ☆

♪スポーツボイス大学院♪

1月11日(木)10:00～11:30

1月18日(木)10:00～11:30

次回は 2月1日(木)13:00～14:30

### 南部包括支援センターよりお知らせ

今年 65歳と75歳の方で、松本市の  
健康自立度調査アンケートの結果、  
【結果アドバイス票】が届いた方へ

\*結果アドバイス票の説明会を行います  
日 時：1月11日(木)13:30～16:00  
場 所：神林公民館 講座室  
持ち物：結果アドバイス票

※南西部包括支援センター職員が対応いたします。

予 告

## 歩こう会～ 室内講習会

寒い時期だから・・・室内ウォーキングで運動不足を解消しましょう！！  
テーマを決めて行います。1回のみでの参加でもOK！ぜひご参加ください。

第1回 2月 5日(月) お腹・太もも引き締め！ウォーキング 1  
第2回 2月20日(火) お腹・太もも引き締め！ウォーキング 2  
第3回 3月15日(木) 脳トレ！ウォーキング

時間：3回とも9:30～ 場所：公民館 大会議室

講師：西山知花 先生

参加無料・飲み物持参・運動靴でお越しく下さい

参加希望の方は前々日までにお申し込みください。

## ❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 12月のひろば事業より ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

### 12/18 ～手話講座～

公民館共催事業として開催しました。  
多くの方のご参加をいただき、挨拶や  
自分の名前等、基本的なことから教え  
ていただきました。相手の目を見なが  
ら、手話で伝えるということはなかな  
か難しい事ですが、皆さん楽しみなが  
ら真剣に取り組んでいました。

次回も楽しみです！



ありがとう  
感謝・お礼

# 平成30年1月の神林地区の行事

曜日	町会連合会・公民館・社協の事業等	福祉ひろばの事業等	サークル・団体等(会場)		保健師 在所日
			公民館等	福祉ひろば	
1 月	町会新年会(川西,寺家) 町会新年会(川東)		休館		
2 火					
3 水	町会新年会(南荒井)				
4 木					
5 金		大人のぬり絵(9:30)	麻雀倶楽部	民生協議会	
6 土	神林地区新年祝賀式(10:00) 三九郎(南荒井)				
7 日	三九郎(川西,川東,寺家,町神,下神,梶海渡)				
8 月					
9 火			体操クラブ・スクエアダンス	ニットクラブ	
10 水	胃がん検診(要予約) 館報編集委員会(19:00)	からだリフレッシュ講座(9:30)	健康友の会 英会話同好会		
11 木		スポーツボイス大学院(10:00) ふれあい喫茶(13:30)			
12 金			太極拳 麻雀倶楽部	粘土人形 囲碁	
13 土					
14 日					
15 月			麻雀倶楽部	ヨガ 趣味の会	健康相談 AM
16 火		川西ふれあい健康教室(13:30)		ひばりの会 ヨガ	
17 水	定例町会長会(19:00)	ウェブストレッチ(13:30)			
18 木		スポーツボイス大学院(10:00) パソコン喫茶(13:30)	ほんぼこりんクラブ 太極拳		
19 金		梶海渡ふれあい健康教室(13:30)	麻雀倶楽部・そば打ち同好会	囲碁	
20 土					
21 日					
22 月		マグネット吹き矢(9:30) 川東ふれあい健康教室(13:30)	麻雀倶楽部	趣味の会	
23 火		男性の料理教室(10:00)	スクエアダンス・ニットクラブ		
24 水		寺家ふれあい健康教室(9:30)	健康友の会 英会話同好会		
25 木	神林地区球技大会実行委員会(19:00)			墨絵	
26 金		ふれあい健康教室(9:30)	太極拳		
27 土					
28 日					
29 月		いきいき健康ひろば(9:30) 手話講座(13:30)	麻雀倶楽部		
30 火	広報まつもと仕分け			粘土人形	
31 水		アロマ講座(10:00)	英会話同好会		

## 2月上旬の行事予定

1 木		スポーツボイス大学院(13:00)		ほんぼこりんクラブ	
2 金		大人のぬり絵(9:30)	太極拳 麻雀倶楽部	囲碁	
3 土					
4 日					
5 月		歩こう会(9:30)大会議室にて		民生協議会 趣味の会 粘土人形	AM
6 火		南荒井ふれあい健康教室(13:30)			
7 水		からだリフレッシュ講座(9:30)			
8 木		スポーツボイス大学院(10:00) ふれあい喫茶(13:30)			
9 金	乳がんマンモグラフィ検診(要予約)		麻雀倶楽部	囲碁	
10 土					

※一部、予告なく変更の可能性があります。予めご了承ください。

お問い合わせ先

①神林地区地域づくりセンター(出張所・公民館)：58-2039 ②福祉ひろば：57-9373 ③南部保健センター：27-3455