

神林福祉ひろばだより 11月号



～ふれあい健康教室～

11月16日(金) AM9:30～12:30

保健師さんによる低栄養予防講座です

「体重がなんだか減ってきた」「風邪にかかりやすい」

「体力がおちてきた」そんな方は要注意。

実は「低栄養」が原因の場合も・・・詳しく学んでみましょう。

お当番は梶海渡の皆さんです。よろしくお願いします。

昼食会があります。参加費：300円

◇今月は健康相談がありません。



ふれあい喫茶

11月1日(木) 12月13日(木)

PM 1:30～

飲み物とお菓子で200円

☆ドリームワークスさんの

クッキー販売あります



音楽健康指導士によるカラオケシステム FREEDAM を使った

健口体操

歌を使った歌唱体操です

11月9日(金)

PM 1:30～

参加無料!

どなたでもご参加いただけます。



大人のぬり絵

11月2日(金)・12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

11月7日(水)・12月5日(水)

AM9:30～11:00

☆講師 西山知花先生☆

参加費100円・申し込み不要

持ち物：フェイスタオル(80センチくらい長さのあるもの)

ひろばカラオケ

11月12日(月) 13:30～

参加無料

どなたでもご参加いただけます。

男性カラオケ教室「蛙の会」の皆さんにご協力いただきます。

マグネット吹き矢

11月19日(火) AM9:30~
参加費 100円・申込み不要

公民館共催 パソコン喫茶 ☐

11月15日(木) PM1:30~
※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

ウェーブストレッチ

11月21日(水) AM9:30~

☆講師 寺平美樹先生☆

参加費 100円・申込み不要

持ち物：ヨガマット又はバスタオル

※ひろばにバスタオルの

貸し出しの用意あります

←ウェーブリングお貸しします！



公民館共催 手話講座

パイナップルカフェ同時開催

11月26日(月)
PM1:30~

聴覚障がい者の方と
交流会を行います。

初めての方もお気軽にご参加ください。
大勢の皆様のご参加お待ちしております。

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

おもちゃ図書館で遊ぼう！

11月26日(月)

AM 9:30~11:30

大きなおもちゃやたのしいおもちゃがいっぱいやってきます。親子で楽しく遊びましょう。



お手玉飾り

干支のマスコットいのしし

を作しましょう！

12月12日(水) PM1:30~

参加費 800円(材料費)

持ち物 裁縫道具(針・糸・はさみ)

申し込み 12/7(金)まで【厳守】

昨年、大好評だった干支作りです。
サイズ/巾10×奥行7×高さ8.5cm



サークル会員募集のお知らせ

* 神林スポーツボイス同好会

活動日時：第2・第4火曜日

13:30~15:00

会費：月 500円

代表：塩原 誠

こんな方におすすめ…

- ★最近、声が出にくくなった。
- ★歌をもっと上手にかっこよく歌いたい。
- ★大きな声を出してストレス発散したい方。