

神林福祉ひろばだより8月号

～ふれあい健康教室～

8月24日(金)AM9:30～11:30

今月は **音楽を使った 健口体操** です

声帯のストレッチや腹式呼吸のトレーニングで、
嚥下機能の向上や内臓脂肪を減らす効果、
声が出しやすくなる事が期待できます。



お当番は川東の皆さんです。よろしくお願ひします。

◇ 今月は健康相談があります。健康手帳をお持ちください。

からだリフレッシュ講座

8月1日(水)・9月5日(水)

AM9:30～11:00

☆講師 西山知花先生☆

参加費100円・申込み不要

大人のぬり絵

8月3日(金)・9月7日(金)

AM9:30～

申し込み不要です。手ぶらでどうぞ♪

ふれあい喫茶

8月9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

マグネット吹き矢

8月27日(月) AM9:30～

参加費100円・申込み不要

公民館共催ハーバリウム講座

8月21日(火)

AM9:30～11:30

会場：神林公民館講座室

材料費：1500円

申し込み：16日までに

公民館または福祉ひろばまで

定員：先着25名

ドライフラワーを専用の
オイルに浸した植物標本の
ことをハーバリウムとい
います。みずみずしい状態
で長くお花を楽しむこと
のできる新感覚のインテリア
雑貨として最近人気です！！



ウェーブストレッチ

8月22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 パソコン喫茶 ☐

8月23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

8月27日(月) PM1:30~

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。

神林パイナップルカフェ

日時 8月28(火)



10:00~12:00

場所 寺家公民館

参加料 無料

大勢の皆さまのご参加

お待ちしております!!

7月のひろば事業より

7/17 男性の料理教室

初心者、一人暮らしの方でも簡単に出来るお好み焼きを食改さんに教えていただき作りました。混ぜて焼くだけで、野菜やお肉も食べられていいですね!とても美味しくできました。

次回は9月20日(木)男性の方どなたでも参加できます。

お申し込みはひろばまで。お待ちしております(^^)♪



7/18 ウェーブストレッチ講座

下半身をほぐしたり、筋肉をつけることで腰痛や肩こりも楽になるんですね。寝たきりにならない、健康寿命を延ばすにはなど寺平先生の講義も分かりやすく、論理的に運動することができます。

ウェーブリングやバスタオルは貸出用がありますので、100円だけ持ってお越しください~



お知らせ



7月から体育館改修工事が始まりました。ご利用の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしく願い致します。

工事期間中は福祉ひろばの玄関は出入りできません。

福祉ひろばへは出張所・公民館の正面玄関か、福祉ひろば南側のスロープのある出入り口をご利用ください。

詳しくは6月号ひろばだよりをご覧ください。