

神林福祉ひろばだより4月号



～ふれあい健康教室～

4月27日(金) AM9:30～11:30

今月は **楽しく体操をしましょう**

日常生活の姿勢や動作を意識してみるだけで体が変わる！です。

講師： 荒井真理 先生

お当番は南荒井の皆さんです。よろしくお願ひします。

◇ 健康手帳をお持ちください。

からだリフレッシュ講座

4月4日(水)・5月2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

4月6日(金)・5月1日(火)

AM9:30～

申し込み不要です。手ぶらでどうぞ♪

ふれあい喫茶

4月12日(木) PM 1:30～

参加費 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

4月23日(月) AM9:30～

参加費 100円・申込み不要

公民館共催 パソコン喫茶 ☐

4月19日(木) PM1:30～

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

～手芸～

フェルトバッグ作り

4月17日(火) PM1:30～

参加費 100円

持ち物 布が切れるはさみ

申し込み 13日まで



*見本がひろばにあります。

ウェーブストレッチ

4月18日(水) AM9:30～

☆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！

※今年度から、毎月第三水曜日の午前中に移動しました。



公民館共催 手話講座

4月23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。

～歩こう会～ 参加者募集！ 神林公民館、福祉ひろば共催 “戸隠を訪ねる”

日時：5月9日（水） 参加費：200円

定員：45名

内容、持ち物など詳しくは神林公民館だよりをご覧ください。

3月のひろば事業より

3/3（土）スポーツボイス大学院発表会

松本市波田文化センター アクトホールにて

昨年9月から15回のトレーニングの成果が発揮できた素晴らしい歌声でした。地区の違う方も集まっていたので最初はギクシャクしている感じでしたが、最後は皆が一つになり感動を共有しました。



3/13（火）ひろばカラオケ

スポーツボイス大学院で使用している、通信カラオケシステムFREE DAM（フリーダム）があります。これを使って二か月に一回カラオケを楽しんでいます。ぜひご参加ください。

