

神林福祉ひろばだより4月号



健康☆えるダー!!

映像と音楽を使った体操や脳トレをします。

4月1日(火)・15日(火)

5月20日(火) PM1:30~

参加無料 申込み不要

持ち物：飲み物・タオル等

からだリフレッシュ講座

4月2日(水)・5月7日(水)

AM9:30~

大会議室で行います

☆講師：西山知花先生☆

参加費 100円 申込み不要

持ち物 飲み物・タオル



ひろばで歌おう🎵

4月2日(水) PM1:30~

参加無料 申し込み不要

大人のぬり絵🎨

4月4日(金)・5月2日(金)

AM9:30~

申込み不要 手ぶらでどうぞ!

春のウォーキング講座🌸

心も体もポジティブウォーキング

※太陽の力とウォーキングのリズムで

セロトニンが活性化!

👉ウォーキングの姿勢や腕振りの指導あり

4月9日(水) PM1:30~

講師：西山知花先生

場所：神林運動ひろば

(雨天：神林体育館)

持ち物：運動靴(雨天：上履き)

帽子・飲み物・タオル

参加無料・申込み不要



～ふれあい健康教室～

今月は 関節トレーニング

膝のさぼり筋を鍛えて

痛みを取りましょう!です

講師：岩田整体院

院長 岩田達哉先生



4月18日(金) 当番：川東

(対象町会：川東・下神・梶海渡)

4月25日(金) 当番：寺家・南荒井

(対象町会：川西・寺家・南荒井・町神)

両日とも AM9:30~11:30

◆今月の健康相談はありません

ハツラツ体操!

4月15日(火)AM9:30~

☆講師：百瀬みどり先生☆

参加費：100円 申込み不要

持ち物：飲み物

ウェーブリング・テニスボール等の

必要な器具はひろばに準備があります。



折り紙講座「お花の小鉢」

4月23日(水) PM1:30~

申込み：21日(月)まで

参加費：100円

ひろばに見本があります



マグネット吹き矢

4月28日(月)AM9:30~

参加費：100円 定員15名

※飲み物ご持参ください。



令和7年4月の神林地区の行事

	曜日	町会連合会・公民館・社協の事業	福祉ひろば（事業・サークル等）		保健師 在所日
			午前	午後	
1	火			健康☆えるダー!!（13：30）	
2	水		からだリフレッシュ講座（9：30）	ひろばで歌おう！（13：30）	
3	木			百歳体操の日	
4	金		大人のぬり絵（9：30）	囲碁	
5	土				
6	日				
7	月	地区支援企画会議	民生委員児童委員会（9:30）	趣味の会	AM
8	火		ニットクラブ	スポーツボイス同好会	
9	水	定例町会長会	ヨガ	ウォーキング講座 （13：30運動ひろば又は体育館）	
10	木		ぼんぼこりんのひろば（10：00）	百歳体操の日 手話の会	AM
11	金	写真勉強会（13：30）		囲碁	
12	土				
13	日				
14	月			ボランティア総会（14：00）	
15	火		ハツラツ体操（9：30）	健康☆えるダー!!（13：30）	
16	水	まちづくり協議会総会	介護者の会（9：30）	ひろば推進協議会総会（16：15）	
17	木	俳句講座（吟行）		百歳体操の日	
18	金		ふれあい健康教室（9：30 川東・下神・梶海渡）	囲碁	AM
19	土				
20	日				
21	月	パイナップルカフェ（10：00長久寺）	健康相談（9：30）	趣味の会	AM 健康相談
22	火		ニットクラブ	スポーツボイス同好会	
23	水		ヨガ	折り紙講座（13：30）	
24	木		ポッチャ	パソコン喫茶（13：30） 百歳体操の日（講座室）	
25	金	広報仕分け	ふれあい健康教室（9：30 川西・寺家・南荒井・町神）		AM
26	土				
27	日				
28	月		マグネット吹き矢（9：30）	手話の会	
29	火				
30	水	ごゆるりとお茶会（南荒井東公民館11：00）		オカリナ同好会	

5月の行事

1	木		ぼんぼこりんのひろば（10：00）	百歳体操の日	
2	金		大人のぬり絵（9：30）	囲碁	
3	土				
4	日				
5	月				
6	火				
7	水	地区支援企画会議	民生委員児童委員会（9:30） からだリフレッシュ講座（9：30）	ふれあい喫茶（13：30）	

お問い合わせ先

※一部予告なく変更の可能性があります。

①神林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西部保健センター：92-8001