

神林福祉ひろばだより9月号



ブルーベリー狩り



9月2日(火)AM9:00~

小雨決行

場所 倉科農園(下神) 現地集合

持ち物・支度 ビニール袋(持ち帰り用)

飲み物・帽子・手袋・長袖

代金(1000円/kg×収穫量)

申込み 前日までにひろばへ

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。

9月2日(火)・9月16日(火)

10月7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

9月3日(水)・10月1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



ハツラツ体操!

9月16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。



ふれあい喫茶



9月3日(水)PM1:30~

参加費：200円

コーヒー・紅茶等お好きな飲み物と美味しいお菓子のセットです。

コーヒーはお代わり自由です。

つまみ細工講座「ガーベラ」

9月18日(木) AM9:30~

申込み：12日(金)まで

材料費：300円

ひろばに見本があります



大人のぬり絵

9月5日(金)・10月3日(金)

AM9:30~

申込み不要 手ぶらでどうぞ!

マグネット吹き矢

9月22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年度 いきいき健康ひろば神林地区 半期スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	9	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	13	金	9:30~11:00	神林体育館(仮)	神林地区で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	11	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	8	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	12	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	14	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	18	木	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	15	木	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	13	金	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク
	19	木	9:30~11:30	神林地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

🌸 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌸

初心者
大歓迎

最近歩いて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】 金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。