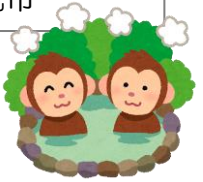


神林福祉ひろばだより 11月号



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。

11月4日(火)・11月18日(火)

12月2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

11月5日(水)・12月3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



～ふれあい健康教室～

絵本専門士 豊嶋さおりさんによる

「大人のおはなしあそび」

詩の音読・季節のおはなし・ことば遊び等

11月21日(金)当番：川東

(対象町会：川東・下神・梶海渡)

AM9:30～12:00

※お弁当を用意します。

11月28日(金)当番：寺家・南荒井

(対象町会：川西・寺家・南荒井・町神)

AM9:30～11:30

◆健康相談があります。

健康手帳をお持ちください。

ふれあい喫茶



11月5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。

男性の料理教室

11月20日(木)9:30～

参加費：300円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：14日(金)まで

メニュー

- ・ガバオライス
- ・かぼちゃの簡単ピザ風
- ・パッククッキング (ご飯デザート)

大人のぬり絵

11月7日(金)・12月5日(金)

AM9:30～

申込み不要 手ぶらでどうぞ!

ハツラツ体操!

11月18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

ウェービング・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。



通常と日程が
異なります

マグネット吹き矢

11月25日(火)AM9:30～

参加費：100円 定員15名

※飲み物ご持参ください。



つまみ細工講座「シクラメン」

11月27日(木) AM9:30～

申込み：21日(金)まで

材料費：300円～

ひろばに見本があります

