

神林福祉ひろばだより 12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。
12月2日(火)・12月16日(火)
1月6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

12月3日(水)・1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

12月3日(水) PM1:30~
参加無料 申し込み不要

大人のぬり絵

12月5日(金)・1月9日(金)
AM9:30~
申込み不要 手ぶらでどうぞ!

通常と日程が
異なります

ハツラツ体操!

12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。



～ふれあい健康教室～

介護予防講座

「元気に歩こう!」 転倒予防体操

講師：特別養護老人ホームやまびこの里
看護師・機能訓練指導員
奥原 美香氏



12月12日(金) 当番：梶每度
(対象町会：川東・下神・梶每度)
12月19日(金) 当番：川西・町神
(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。

干支づくり「ふくふくうま」

12月17日(水) AM9:30~
材料費：900円
持ち物：針・はさみ
などの裁縫道具
申込み：12月10日(水)まで【厳守】
※毎年大好評の干支のマスコットです!!



マグネット吹き矢

12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。



折り紙講座「連獅子」

12月24日(水) PM1:30~
申込み：22日(月)まで
材料費：100円

ひろばに見本があります



12/27(土)~1/4(日) ひろばは休館
です。皆様お元気で良いお年をお
迎えください。