

# 神林福祉ひろばだより 12月号



## 健康☆えるだー!!

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~  
大會議室で行います  
☆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。



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

## ～ふれあい健康教室～

### 介護予防講座

## 「元気な歩こう！」

### 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：梶海渡

(対象町会：川東・下神・梶海渡)

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

