

神林福祉ひろばだより3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。

3月3日(火)・3月17日(火)

4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

～ふれあい健康教室～

「神林手話の会との交流 & ビンゴゲーム大会」

～手話の会の方と一緒に手話歌を楽しんだり、簡単な手話を教えてもらいます～
後半は“お楽しみビンゴゲーム大会”です。

3月13日(金) 当番：寺家・南荒井
(対象町会：川西・寺家・南荒井・町神)

3月27日(金) 当番：梶海渡
(対象町会：川東・下神・梶海渡)

両日とも AM9:30~11:30

◆今月は健康相談があります。

健康手帳をお持ちください。



からだリフレッシュ講座

3月4日(水)・4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



ふれあい喫茶



3月4日(水) PM1:30~

参加費：200円

コーヒー・紅茶等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。

マグネット吹き矢

3月23日(月) AM9:30~

参加費：100円 定員15名

※飲み物ご持参ください。



大人のぬり絵

3月6日(金)・4月3日(金)

AM9:30~

申込み不要 手ぶらでどうぞ!

ハツラツ体操!

3月17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。



歩こう運動

「足 軽くなる!」 春ワクワクウォーキング

3月26日(木) AM9:30~

会場：公民館大会議室

講師：西山知花先生

持ち物：飲み物・タオル・運動靴

参加無料 申込み不要

つまみ細工講座「フリーズア」

3月30日(月) PM1:30~

31日(火) AM9:30~

申込み：25日(水)まで

材料費：500円~

