

神林福祉ひろばだより2月号



～ふれあい健康教室～

同じ内容で2日行います。対象町会をご確認のうえ、おでかけください。

今月は **フレイル予防の食事** (虚弱にならないために)
～献立のたて方をみんなで考えよう～ です。

講師：松本市西部保健センター

管理栄養士：藤原 里恵さん



2月17日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡) 当番：寺家・町神

2月24日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川西・南荒井・下神) 当番：南荒井・川西

◆今月の健康相談はありません。

からだリフレッシュ講座

2月1日(水)・3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

大人のぬり絵

2月3日(金)・3月3日(金)

AM9:30～

ひろばと講座室で行います。

申込み不要 飲み物ご持参ください。

ぽんぽこいんのひろば

2月9日(木) AM10:00～

内容：ひなまつり会

おもちゃ図書館からたくさんのおもちゃがやって来ます。

対象：未就園児の親子

申込み不要 参加無料！

☆水分補給用の飲み物ご持参ください。

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

冬の足腰筋力アップ体操

運動不足になりがちな冬こそ無理の無い体操とウォーキングで筋力アップしませんか！

場所：公民館大会議室

講師：西山知花先生

参加無料 申込み不要

飲み物・タオル持参 運動靴着用

日程：

第3回 2月10日(金) PM1:30～

第4回 3月2日(木) PM1:30～

※単発の参加も可能です。

公民館共催

俳句講座

2月14日(火)・3月14日(火)

PM1:30~

神林公民館2階 大会議室



ウェーブストレッチ

2月15日(水)AM9:30~

☆講師：寺平美樹先生☆

参加費100円 申込み不要

持ち物：ヨガマット又はバスタオル
・飲み物



☞ ウェーブリングと
バスタオルお貸しします！

公民館共催

パソコン喫茶

2月16日(木)PM1:30~

持ち物：ノートパソコン

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

折り紙講座

きれい・遊べる「くるんくるん」

2月21日(火)PM1:30~

申込み：17日(金)まで

参加費：100円

ひろばに見本あります



男性の料理教室

2月22日(水)AM9:30~

申込み：16日(木)までに

持ち物：エプロン・三角巾・持ち帰り容器

参加費：300円 全て持ち帰ります。

メニュー

- ・ミートローフ
- ・柿なます
- ・ジャガイモとリンゴのパンケーキ

マグネット吹き矢

2月27日(月)AM9:30~

参加費：100円 定員15名

※飲み物ご持参ください。

前日までにお申込みください。

2月の予定 (事業・サークル等)

日	曜日	午前	午後
1	水	からだリフレッシュ講座	
2	木		百歳体操の日
3	金	大人のぬり絵	囲碁
6	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
7	火		体づくりサポーター集会
8	水		オカリナ
9	木	ぼんぼこりんのひろば	百歳体操の日
10	金	いきいき健康ひろば	冬の足腰筋力アップ体操 囲碁
13	月	ヨガ	手話の会
14	火	ニットクラブ	俳句講座(大会議室) スポーツボイス同好会
15	水	ウェーブストレッチ	オカリナ
16	木	パイナップルカフェ(長久寺)	パソコン喫茶 百歳体操の日(講座室)
17	金	ふれあい健康教室	囲碁
20	月	健康相談	趣味の会
21	火		折り紙講座
22	水	男性の料理教室 ヨガ	
23	木	🌸 天皇誕生日	
24	金	ふれあい健康教室	
27	月	マグネット吹き矢	手話の会
28	火	ニットクラブ	スポーツボイス同好会

3月前半の予定

1	水	からだリフレッシュ講座	
2	木		冬の足腰筋力アップ体操 百歳体操の日
3	金	大人のぬり絵	囲碁
6	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
7	火		
8	水		オカリナ
9	木		百歳体操の日
10	金	いきいき健康ひろば	囲碁
13	月	ヨガ	
14	火	ニットクラブ	俳句講座(大会議室) スポーツボイス同好会
15	水	ウェーブストレッチ	福祉ひろば推進協議会理事会

今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止または内容変更となる場合がございます。ご了承ください。実施の有無については、ひろばまでお問い合わせください。