

# 神林福祉ひろばだより3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 高齢者向け防災講座

### 高めよ防災力 ～その時に備えて～

講師：松本市危機管理課 課長補佐

防災専門官：宮坂 政行氏



です。

3月17日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川西・南荒井・下神) 当番：下神

3月24日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡) 当番：川東

◆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1日(水)・4月5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

3月3日(金)・4月7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。

### 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！

第4回 3月2日(木)PM1:30～

※単発の参加も可能です。

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

### 公民館共催 俳句講座

3月14日(火)・4月11日(火)

PM1:30～

神林公民館2階 大会議室



### 公民館共催 パソコン喫茶

3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。

# ウェーブストレッチ

最終回

3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！



## ぽんぽこりんのひろば

3月23日(木)AM10:00~

### 内容：おわかれの会

野菜スタンプのトートバッグを  
記念に作ります。

対象：未就園児の親子

申込み3月17日(金)までに

参加無料！

☆水分補給用の飲み物ご持参ください。



※4月6日(木)AM ひろば開放日です。  
自由に遊びに来てください。

### マグネット吹き矢

3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。

### つまみ細工講座「春の花」

3月29日(水) PM1:30~

30日(木) AM9:30~

申込み：17日(金)まで

材料代：200円~

ひろばに見本あります



## 3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		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		ひばりの会
8	水		オカリナ
9	木		瞳の会 百歳体操の日(講座室)
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
16	木		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	🌸 春分の日	
22	水	ヨガ	
23	木	ぽんぽこりんのひろば	百歳体操の日
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
29	水		つまみ細工講座
30	木	つまみ細工講座	百歳体操の日
31	金		囲碁

## 4月前半の予定

3	月		趣味の会
4	火		
5	水	からだリフレッシュ講座	ひらばカラオケ
6	木	ひろば開放日	百歳体操の日
7	金	大人のぬり絵	囲碁
10	月	民生児童協議会定例会	
11	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
12	水		オカリナ
13	木		百歳体操の日
14	金		囲碁

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。