

# 神林福祉ひろばだより4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 **ご好評につき「ひもトレ」第2弾!**

**～トレーニング編～**

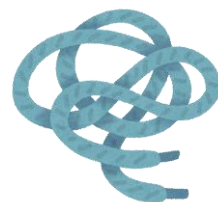
です。

11 月にお配りした、ひもがある方はお持ちください。

昨年 11 月に「ひも」の効果について教えていただきました。

今回はトレーニング方法を教えていただきます。

講師：姿勢スタイリスト 坂上 晃子 先生



4 月 21 日 (金) AM9 : 30 ~ 11 : 00

(対象町会：梶海渡・下神・町神・川西) 当番：梶海渡

4 月 28 日 (金) AM9 : 30 ~ 11 : 00

(対象町会：寺家・南荒井・川東) 当番：寺家・南荒井

◆今月の健康相談はありません。

### からだリフレッシュ講座

4 月 5 日 (水)・5 月 10 日 (水)

AM9 : 30 ~

大会議室で行います。

日程が通常と異なります

☆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

4 月 7 日 (金)・5 月 2 日 (火)

AM9 : 30 ~

ひろばで行います。

日程が通常と異なります

申込み不要 飲み物ご持参ください。

### ひろばで歌おう

しばらくお休みしていましたが、再開いたします。どなたでもご参加いただけます。

4 月 5 日 (水) PM1 : 30 ~

参加無料 申込み不要

コーヒを淹れてお待ちしております。  
男性カラオケサークル「蛙の会」の皆さんにご協力いただきます。

### ひろば開放日 (自由に使ってよい日)

4 月 6 日 (木) AM9 : 30 ~ 11 : 30

未就園の親子さんも大人も遊びに来てください。

### 公民館共催 俳句講座

4 月 11 日 (火)・5 月 23 日 (火)

PM1 : 30 ~

吟行です!

神林公民館 2 階 大会議室



### 公民館共催 パソコン喫茶

4 月 20 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。

## ☆新講座 ハツラツ体操

体をほぐしたり軽い筋トレをします

4月18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 ・ヨガマットまたはバスタオル

・ウェーブリング(ある方)

・飲み物

## ぽんぽこりんのひろば

4月20日(木)AM10:00~

## 内容：はじめましての会

室内ゲームで遊びます

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。



## マグネット吹き矢

4月24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。

## ✿スカイパークお花見遠足✿

満開の芝桜とお弁当を楽しみましょう！

4月25日(火) 9:30 集合

参加費：200円 雨天中止

※お弁当とお茶を用意します。



集合場所：スカイパーク7番駐車場(バラ園横)

申込み：21日(金)まで

※送迎希望の方はお申込みの際にお申し出ください。

## 折り紙講座 「兜 かぶと」

4月26日(水) PM1:30~

申込み：21日(金)まで

材料代：100円

ひろばに見本あります



## 4月の予定 (事業・サークル等)

| 日  | 曜日 | 午前                    | 午後                       |
|----|----|-----------------------|--------------------------|
| 3  | 月  |                       | 趣味の会                     |
| 4  | 火  |                       |                          |
| 5  | 水  | からだリフレッシュ講座           | ひろばで歌おう                  |
| 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            | 手話の会                     |
| 11 | 火  | ニットクラブ                | 俳句講座(大会議室)<br>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  | 食生活改善推進員総会            | 囲碁                       |
| 17 | 月  | 健康相談                  | 趣味の会                     |
| 18 | 火  | ハツラツ体操                | 福祉ひろば推進協議会総会             |
| 19 | 水  | ボランティア連絡会総会           | オカリナ                     |
| 20 | 木  | ぽんぽこりんのひろば            | パソコン喫茶<br>百歳体操の日(講座室)    |
| 21 | 金  | ふれあい健康教室              | 囲碁                       |
| 24 | 月  | マグネット吹き矢<br>介護者の会     | 手話の会                     |
| 25 | 火  | スカイパークお花見遠足<br>ニットクラブ | スポーツボイス同好会               |
| 26 | 水  | ヨガ                    | 折り紙講座                    |
| 27 | 木  |                       | 百歳体操の日<br>体力づくりサポーター講習   |
| 28 | 金  | ふれあい健康教室              |                          |

## 5月前半の予定

|    |   |             |            |
|----|---|-------------|------------|
| 1  | 月 | 民生児童協議会定例会  | 趣味の会       |
| 2  | 火 | 大人のぬり絵      |            |
| 3  | 水 | ☀ 憲法記念日     |            |
| 4  | 木 | ☀ みどりの日     |            |
| 5  | 金 | ☀ こどもの日     |            |
| 8  | 月 | ヨガ          | 手話の会       |
| 9  | 火 | ニットクラブ      | スポーツボイス同好会 |
| 10 | 水 | からだリフレッシュ講座 | オカリナ       |
| 11 | 木 |             | 百歳体操の日     |
| 12 | 金 | いきいき健康ひろば   | 囲碁         |
| 15 | 月 | 健康相談        | 趣味の会       |