

# 神林福祉ひろばだより5月号



## ～ふれあい健康教室～

同じ内容で2回行います。対象町会をご確認のうえ、おでかけください。

今月は 松本市出前講座



## 高齢者の為の福祉サービスについて

講師：松本市高齢福祉課



茶話会再開します！

5月19日(金) AM9:30～11:30  
(対象町会：川西・町神・下神・梶海渡)

当番：川西・町神

5月26日(金) AM9:30～11:30  
(対象町会：川東・寺家・南荒井)

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。

日程が通常と異なります。

## 大人のぬり絵

5月2日(火)・6月2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。

## 男性の料理教室

5月17日(水) AM9:30～

料理初心者の方大歓迎です！

講師：神林食生活改善推進員

申込み：12日(金)までに

持ち物：エプロン・三角巾  
持ち帰り用容器

参加費：300円

- メニュー ・揚げないツナコロッケ
- ・中華まん・鍋で作るカステラ
- ・ブロッコリーと桜エビのごま香あえ

## からだリフレッシュ講座

5月10日(水)・6月7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



## ハツラツ体操！

体をほぐしたり軽い筋トレを楽しく行います。

5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：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。

## マグネット吹き矢

5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。

前日までにお申込みください。

## つまみ細工講座「藤の花」

5月24日(水) PM1:30～

↳ 講座室で行います

25日(木) AM9:30～

申込み：19日(金)まで

材料代：500円～

ひろばに見本あります



写真はイメージです