令和４年７月１日　№296　松本市広報 R4-2

神林地区福祉ひろば　☎57-9373　　発行：神林地区福祉ひろば事業推進協議会・社協神林支会
http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/tayori.html　　全戸配布

神林福祉ひろばだより7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　自分の体の状態を知ろう！

「フレイル検診」　です。

７月15日（金）AM9：30～11：00
（対象町会：川西・南荒井・下神）当番：体力づくりサポーター

７月22日（金）AM9：30～11：00
（対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡）当番：体力づくりサポーター

◆今月の健康相談はありません。

大人のぬり絵

７月１日（金）・８月５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。

からだリフレッシュ講座

７月６日（水）・８月３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

再開！　男性の料理教室

７月12日（火）９：30～
シェフ直伝！　本格中華料理
講　師：斉藤　勝幸さん
参加費：300円
定　員：12名（先着順）
申込み：８日(金)までにひろばへ
持ち物：エプロン・三角巾又は手ぬぐい・持ち帰り用容器

メニュー
・エビマヨネーズ
・春巻・焼豚炒飯

公民館共催　俳句講座

７月12日(火)・８月９日(火)
PM1：30～
神林公民館２階　大会議室

ひろばで歌おう！

７月１４日（木）PM1：30～
参加無料！　マスク着用願います。
どなたでもご参加いただけます！
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。

ウェーブストレッチ

７月20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！

感染症拡大防止策にご協力ください。また、状況により中止・持ち帰り等変更があります。ご了承ください。

ぽんぽこりんのひろば

7月21日(木)AM10:00～

内　容　　**七夕会**

すがのっくるさんによる

読み聞かせ・パネルシアター等

対　象：未就園児の親子

申込み不要　　参加無料！

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

公民館共催　パソコン喫茶

7月21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。

マグネット吹き矢

通常日程と異なります。

7月26日(火)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『七夕と花火』

7月27日(水) PM1：30～

申込み：22日(月)まで

参加費：どちらか1セット 800円

ひろばに見本あります

白馬五竜高山植物園散策

可憐な高山植物の鑑賞とアルプス平の散策、美味しい食事を堪能しましょう！

日　程：7月28日（木）

ヒマラヤの青いケシやコマクサも見頃！

8：30　農村広場駐車場集合

10：30頃　エスカルプラザ着

植物園自由散策

昼食・買い物等

15：30頃　帰着予定

参加費：3000円【テレキャビン往復代・昼食代（蕎麦御膳）】保険・お茶付

申込み：7月20日(水)までにひろばへ！

定　員：20名程度　小雨決行(予報による)

持ち物：雨具・歩きやすい支度

7月の予定　（事業・サークル等）

	曜日	午前	午後
1	金	大人のぬり絵	囲碁
4	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
5	火	墨絵	
6	水	からだリフレッシュ講座	
7	木		百歳体操の日
8	金	いきいき健康ひろば	囲碁
11	月	ヨガ	趣味の会
12	火	男性の料理教室 ニットクラブ	俳句講座(大会議室) スポーツボイス同好会
13	水		オカリナ
14	木		ひろばで歌おう！ 百歳体操（講座室）
15	金	ふれあい健康教室	囲碁
18	月	海の日	
19	火	ニットクラブ	
20	水	ウェーブストレッチ	オカリナ
21	木	ぽんぽこりんのひろば	パソコン喫茶 百歳体操の日（講座室）
22	金	ふれあい健康教室	
25	月	健康相談	手話の会
26	火	マグネット吹き矢	スポーツボイス同好会
27	水	ヨガ	つまみ細工講座
28	木	白馬五竜高山植物園散策	百歳体操の日
29	金		囲碁

8月前半の予定

1	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
2	火		
3	水	からだリフレッシュ講座	
4	木	いきいき健康ひろば	ひろば喫茶 百歳体操の日（講座室）
5	金	大人のぬり絵	囲碁
8	月	ヨガ	
9	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
10	水		
11	木	山の日	
12	金		囲碁
15	月		