

# 神林福祉ひろばだより8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 **フレイル予防講話**

### 「運動とお薬のおはなし」

です。



講師：松本市立病院 理学療法士 三澤さん・小倉さん

長野県薬剤師会会営薬局 薬剤師 高田さん・土屋さん

8月19日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡) 当番：川東

8月26日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川西・南荒井・下神) 当番：下神



◆今月の健康相談はありません。おくすり手帳をお持ちください。

**からだリフレッシュ講座**  
8月3日(水)・9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

**ウェーブストレッチ**  
8月17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！

**大人のぬり絵**

8月5日(金)・9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。

### ぽんぽこいんのひろば

8月18日(木) AM10:00～

**内容 みずあそび**

おもちゃを作って遊びましょう！

対象：未就園児の親子

申込み不要 参加無料！

雨天の場合は体育館で遊びます。

※詳しくは公民館だよりをご覧ください。

公民館共催 **俳句講座**

8月9日(火)・9月13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

8月18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 『コスモスの花』

8月24日(水) PM1:30~

申込み: 22日(月)まで

参加費: 100円

ひろばに見本あります



## ブルーベリー狩りに行きましょう!

8月25日(木)

雨天の場合: 9月1日(木)に変更

集合: AM9:00 公民館駐車場

(9:15に現地で合流も可)

場所: 倉科農園(下神)へ徒歩で移動

持ち物: ビニール袋(持ち帰り用)・飲み物・帽子・代金(1,000円/kg)

※歩きやすい靴でお出かけください。

申込み: 22日(月)まで

## マグネット吹き矢

8月29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。

## ベネチアンガラスの

## アクセサリ講習会

8月30日(火) PM1:30~

自分の好きなベネチアンガラス(ミルフィオリ)を使い、自分だけのアクセサリを作ります。ペンダント・イヤリング・ブローチ等

受付開始: 8月10日(水)より

定員: 先着10名

材料費: 1個500円

(お一人2個まで)

ひろばに見本があります



## 8月の予定 (事業・サークル等)

	曜日	午前	午後
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	ふれあい喫茶(中止) 百歳体操の日
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		
16	火		
17	水	ウェーブストレッチ	オカリナ
18	木	ぼんぼりんのひろば	パソコン喫茶 百歳体操の日(講座室)
19	金	ふれあい健康教室	囲碁
22	月	健康相談	手話の会
23	火	ニットクラブ	スポーツボイス同好会
24	水	ヨガ	折り紙講座
25	木	ブルーベリー狩り	百歳体操の日
26	金	ふれあい健康教室	
29	月	マグネット吹き矢 パイナップルカフェ	趣味の会
30	火	墨絵	ベネチアンガラス講座
31	水	出張サロン(南荒井東)	オカリナ

## 9月前半の予定

1	木	ブルーベリー狩り予備日	百歳体操の日
2	金	大人のぬり絵	囲碁
5	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
6	火		
7	水	からだリフレッシュ講座	
8	木		ひろばで歌おう! 百歳体操の日(講座室)
9	金	いきいき健康ひろば	囲碁
12	月	ヨガ	趣味の会
13	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
14	水		オカリナ
15	木	ぼんぼりんのひろば	パソコン喫茶 百歳体操の日(講座室)

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。