

神林福祉ひろばだより 10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「物忘れを補う方法を学ぼう！」

～予定忘れを防ぐ方法～ です。



講師：信州大学医学部保健学科 作業療法学専攻学生

10月21日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡) 当番：趣味の会の皆さん

10月28日(金) AM9:30～11:00

(対象町会：川西・南荒井・下神) 当番：趣味の会の皆さん



◆今月の健康相談はありません。

日程が通常と異なります

からだリフレッシュ講座

10月5日(水)・11月2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

10月12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

10月7日(金)・11月4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

10月13日(木) AM10:00～

『リンゴ狩りに行きましょう！』

場所：道の駅 今井恵の里

時間：AM10:00 現地集合

対象：未就園児の親子

申込み：11日(火)までに

参加無料！

〔しなのスイーツ大人5個・子供2個付〕

☆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。

日程が通常と異なります



公民館共催

俳句講座

10月11日(火)・11月8日(火)

PM1:30～

神林公民館2階 大会議室



ひろばまつり

10月16日(日)
9:00~15:00



◇作品展示

ひろば事業・サークル活動の作品です

◇手作り体験コーナー

点字公報をリサイクル!紙袋を作ろう!

◇休憩スペース

乗鞍高原 紅葉狩りと温泉

日程: 10月19日(水)

9:00 農村ひろば駐車場発

10:30~ 一ノ瀬園地・善五郎の滝

12:30~ 休暇村乗鞍高原着

食事・温泉

14:30 休暇村発

16:00 農村広場駐車場帰着予定

参加費: 3,500円【食事代・入浴料】

保険・お茶1本付き

申込み: 10月12日(水)までにひろばへ!

定員: 20名(抽選の場合あり)雨天決行

持ち物: 雨具・歩きやすい支度・入浴用タオル

公民館共催 パソコン喫茶

10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。

マグネット吹き矢

10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。

折り紙講座 『花のリース』

10月26日(水) PM1:30~

申込み: 24日(月)まで

参加費: 100円

見本がひろばにあります。



10月の予定 (事業・サークル等)

	曜日	午前	午後
3	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
4	火		
5	水	からだリフレッシュ講座	オカリナ
6	木		百歳体操の日
7	金	大人のぬり絵	囲碁
10	月	🍁 スポーツの日	
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	ウェーブストレッチ	オカリナ
13	木	ぼんぼこりんのひろば	百歳体操の日
14	金	墨絵	囲碁
16	日	ひろばまつり	
17	月	健康相談	趣味の会
18	火		
19	水	乗鞍高原紅葉狩り	
20	木		パソコン喫茶 百歳体操の日(講座室)
21	金	ふれあい健康教室	出張サロン(下神) 囲碁
24	月	マグネット吹き矢	
25	火	ニットクラブ	スポーツボイス同好会
26	水	ヨガ パイナップルカフェ(寺家)	折り紙講座
27	木		百歳体操の日
28	金	ふれあい健康教室	
31	月		手話の会

11月前半の予定

1	火		
2	水	からだリフレッシュ講座	
3	木	🍁 文化の日	
4	金	大人のぬり絵	出張サロン(梶海渡)
7	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
8	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
9	水	体力づくりサポーター	
10	木		百歳体操の日
11	金	いきいき健康ひろば	囲碁
14	月	ほのぼの会	
15	火		

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。