神林地区福祉ひろば 257-9373

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

神林福祉ひろぼだより 1 月号

新しい年が皆様にとって良い年でありますように。本年もよろしくお願い致します。

~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 フルート&ピアノテュオ

『フェリーチェ"新春コンサート 』です。

演奏:ピアノ:山縣 清香さん フルート:河崎 朱里さん

心癒される演奏で新年スタートです。おなじみの曲目が多数です。

1月20日(金)AM9:30~11:00

(対象町会:川西・南荒井・下神) 当番:下神

1月27日(金)AM9:30~11:00

(対象町会:川東・寺家・町神・梶海渡) 当番:梶海渡

からだリフレッシュ講座

1月4日(水)・2月1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

大人のぬり絵❷

1月6日(金)・2月3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。

公民館共催 俳句講座

1月10日(火)・2月14日(火)

PM1:30~

神林公民館2階 大会議室



◆健康相談があります。

健康手帳をお持ちください。

舎冬の足腰筋力アップ体操

, 運動不足になりがちな冬こそ無理の無い体操 とウォーキングで筋力アップしませんか!

場 所:公民館大会議室 講 師:西山知花 先生

参加無料 飲み物持参・運動靴着用

申込み不要

• 日 程:

第1回 1月12日(木) AM9:30~

第2回 1月30日(月)AM9:30~

第3回 2月10日(金) PM1:30~

第4回 3月 2日(木) PM1:30~

編み物講座

『かぎ針編みのベスト』

第2回目 1月11日(水)AM9:30~

申込み:終了しています。(2回目から参加

希望の方はご連絡ください)



ウェーブストレッチ

1月18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!



ぽんぽこりんのひろば

1月19日(木)AM10:00~

内 容:節分会

豆まき・工作等

対 象:未就園児の親子

申込み:13日(金)まで 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。

公民館共催パソコン喫茶口

1月19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

1月23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 キットで作る「輪っかのうさぎ」

1月25日(水) PM1:30~ 1月31日(火) PM1:30~ ご都合の良い日にご参加ください。

申込み:20日(金)まで

材料代:1000円

ひろばに見本あります



1月の予定 (事業・サークル等)

日曜日 午前 午後 2 月 年始休業 3 火 川 4 水 からだリフレッシュ講座 5 木 百歳体操の日 6 金 大人のぬり絵 囲碁 9 月 ※ 成人の日 10 火 民生児童協議会定例会 俳句講座(大会議室)スポーツポイス同好会 11 水 編み物講座 オカリナ 12 木 冬の足腰筋カアップ体操 百歳体操の日 13 金 いきいき健康ひろば 囲碁 16 月 健康相談 趣味の会 17 火 ニットクラブ 18 水 ウェーブストレッチ 19 木 ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日 (講座室) 20 金 ふれあい健康教室 囲碁 23 月 マグネット吹き矢 手話の会 24 火 ニットクラブ スポーツボイス同好会 25 水 ヨガ つまみ細工講座 26 木 百歳体操の日				
3 火 パ からだリフレッシュ講座	B	曜日	午前	午後
4 水 からだリフレッシュ講座 5 木 百歳体操の日 6 金 大人のぬり絵 囲碁 9 月	2	月	年始休業	
5 木 百歳体操の日 6 金 大人のぬり絵 囲碁 9 月	3	火	11	
6 金 大人のぬり絵 囲碁 9 月	4	水	からだリフレッシュ講座	
9 月	5	木		百歳体操の日
10火民生児童協議会定例会俳句講座(大会議室) スポーツボイス同好会11水編み物講座オカリナ12木冬の足腰筋カアップ体操百歳体操の日13金いきいき健康ひろば囲碁16月健康相談趣味の会17火ニットクラブ18水ウェーブストレッチ19木ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日(講座室)20金ふれあい健康教室囲碁23月マグネット吹き矢手話の会24火ニットクラブスポーツボイス同好会25水コまみ細工講座	6	金	大人のぬり絵	囲碁
10火民生児童協議会定例会 スポーツボイス同好会11水編み物講座オカリナ12木冬の足腰筋カアップ体操百歳体操の日13金いきいき健康ひろば囲碁16月健康相談趣味の会17火ニットクラブ18水ウェーブストレッチ19木ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日(講座室)20金ふれあい健康教室 田碁23月マグネット吹き矢 コーツボイス同好会24火ニットクラブ コまみ細工講座	9	月	※ 成人の日	
12木 冬の足腰筋カアップ体操百歳体操の日13金 いきいき健康ひろば 囲碁16月 健康相談趣味の会17火 ニットクラブ18水 ウェーブストレッチ19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)20金 ふれあい健康教室 囲碁23月 マグネット吹き矢 手話の会24火 ニットクラブ スポーツボイス同好会25水 ヨガ	10	火	民生児童協議会定例会	15 2.6 1. 1 - 2
13金いきいき健康ひろば囲碁16月健康相談趣味の会17火ニットクラブ18水ウェーブストレッチ19木ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日 (講座室)20金ふれあい健康教室囲碁23月マグネット吹き矢手話の会24火ニットクラブスポーツボイス同好会25水コまみ細工講座	11	水	編み物講座	オカリナ
16 月 健康相談 趣味の会 17 火 ニットクラブ 18 水 ウェープストレッチ 19 木 ぽんぽこりんのひろば 『成体操の日 (講座室) 20 金 ふれあい健康教室 囲碁 23 月 マグネット吹き矢 手話の会 24 火 ニットクラブ スポーツボイス同好会 25 水 ヨガ つまみ細工講座	12	木	冬の足腰筋カアップ体操	百歳体操の日
17 火 ニットクラブ 18 水 ウェープストレッチ 19 木 ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日 (講座室) 20 金 ふれあい健康教室 囲碁 23 月 マグネット吹き矢 手話の会 24 火 ニットクラブ スポーツボイス同好会 25 水 ヨガ	13	金	いきいき健康ひろば	囲碁
18 水 ウェーブストレッチ 19 木 ぽんぽこりんのひろば ロ	16	月	健康相談	趣味の会
19木ぽんぽこりんのひろば 百歳体操の日 (講座室)パソコン喫茶 百歳体操の日 (講座室)20金ふれあい健康教室囲碁23月マグネット吹き矢手話の会24火ニットクラブスポーツボイス同好会25水ヨガつまみ細工講座	17	火	ニットクラブ	
19 木 はんはこりんのひろは 百歳体操の日(講座室) 20 金 ふれあい健康教室 囲碁 23 月 マグネット吹き矢 手話の会 24 火 ニットクラブ スポーツボイス同好会 25 水 ヨガ つまみ細工講座	18	水	ウェープストレッチ	
23 月 マグネット吹き矢手話の会24 火 ニットクラブスポーツボイス同好会25 水 ヨガつまみ細工講座	19	木	ぽんぽこりんのひろば	
24 火 ニットクラブ スポーツボイス同好会 25 水 ヨガ つまみ細工講座	20	金	ふれあい健康教室	囲碁
25 水 ヨガ つまみ細工講座	23	月	マグネット吹き矢	手話の会
	24	火	ニットクラブ	スポーツボイス同好会
26 木 百歳体操の日	25	水	ヨガ	つまみ細工講座
	26	木		百歳体操の日
27 金 ふれあい健康教室	27	金	ふれあい健康教室	
30 月 冬の足腰筋力アップ体操 趣味の会	30	月	冬の足腰筋カアップ体操	趣味の会
31 火 つまみ細工講座	31	火		つまみ細工講座

2月前半の予定

1	水	からだリフレッシュ講座	
2	木		百歳体操の日
3	金	大人のぬり絵	囲碁
6	月	民生児童協議会定例会	趣味の会
7	火		体力づくりサポーター
8	水		オカリナ
9	木	ぽんぽこりんのひろば	百歳体操の日
10	金	いきいき健康ひろば	冬の足腰筋カアップ体操 囲碁
13	月	ヨガ	
14	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
15	zΚ	ウェーブストレッチ	オカリナ

今後の新型コロナウィ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。