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
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1489.html　　全戸配布

神林福祉ひろばだより11月号



からだリフレッシュ講座

11月４日(水)・12月２日(水)
AM9：３０～

大会議室で行います
☆講　師：横山　みゆき先生☆
参加費　１００円　申込み不要
持ち物　飲み物・タオル



ふれあい喫茶



11月４日（水）PM1：30～
参加費：200円
コーヒー・紅茶等お好きな飲み物と美味しいお菓子のセットです。
飲み物のお替り無料です。

～ふれあい健康教室～

実はみんな悩んでる？
「尿漏れ・尿失禁について」
講師:北アルプス医療センターあずみ病院
看護部　岸川ゆみ子　氏

11月20日(金)　当番：川西
（対象町会：川西・南荒井・下神）
11月27日(金)　当番：川東
（対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡）
両日とも　AM9：30～11：30

◆健康相談があります。
健康手帳をお持ちください。

大人のぬり絵

11月６日(金)・12月４日(金)
AM9：３０～
申込み不要　手ぶらでどうぞ！

つまみ細工講座「ポインセチア」

11月19日(木)　AM9：30～
25日(水)　PM1：30～
申込み：16日(月)まで
材料費：500円～
ひろばに見本があります。



ハツラツ体操！

11月17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：　飲み物
ウェーブリング・テニスボール等の必要な器具はひろばに準備があります。



マグネット吹き矢

11月24日(火)AM9：30～
参加費：100円　定員１５名
※飲み物ご持参ください。



健康☆えるダー!!

映像と音楽を使った体操や脳トレをします。
11月17日(火)・12月１日(火)
PM1：３０～
参加無料　申込み不要
持ち物：飲み物・タオル等

男性の料理教室　季節の献立“秋”

11月26日(木)　AM9：30～
申込み：20日(金)まで
持ち物：エプロン・三角巾
参加費：300円

メニュー
・さつま芋ご飯
・白菜のミルフィーユ煮
・紅白なます
・チーズ入りかぼちゃ饅頭