



# 神林福祉ひろばだより 4月号

## からだリフレッシュ講座

4月1日(水)・5月13日(水)  
AM9:30~

4月は福祉ひろば  
5月は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



## ～ふれあい健康教室～

### 体操講座

### 「動きやすい体づくりのコツ」

講師：健康運動指導士

横山 みゆき先生



4月17日(金) 当番：下神

(対象町会：川西・南荒井・下神)

4月24日(金) 当番：寺家・町神

(対象町会：川東・寺家・町神・梶海渡)

両日とも AM9:30~11:30

◆今月の健康相談はありません。

## ひろばで歌おう🎵

4月1日(水) PM1:30~

参加無料 申し込み不要

## 大人のぬり絵🖍

4月3日(金)・5月1日(金)

AM9:30~

申込み不要 手ぶらでどうぞ!

## 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。

4月7日(火)・4月21日(火)

5月5日はお休みです PM1:30~

参加無料 申込み不要

持ち物：飲み物・タオル等

## 折り紙講座「ハート」

4月22日(水) PM1:30~

申込み：17日(金)まで

材料費：100円



## マグネット吹き矢

4月27日(月) AM9:30~

参加費：100円 定員15名

※飲み物ご持参ください。



## ハツラツ体操!

4月21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。



## ～ご挨拶～

はじめまして。

この度福祉ひろばのコーディネーターとして  
着任いたしました 倉科 恵里です。

楽しくお仕事していきたいと思っておりますので、  
よろしくお願ひ致します。