



松南地区

福祉ひろばだより 11月号

寺平先生の健康講座

日時：11月30日(金) 9:30～
持ち物：ウェープリング(お持ちの方)
参加費：200円
申込み：ウェープリングをお持ちでない方は、ひろばまでお申込み下さい。

… 今月のふれあい健康教室 …

日時：16日(金) 9:30～
松本薬剤師会によるお薬何でも講座
「健康食品について」
講師：田多井 健介(いでがわ田多井薬局)

手芸

「干支の飾り物」

日時：11月29日(木) 10:00～
持ち物：はさみ、ボンド
参加費：700円～1,000円(3種類あります。)
※見本はひろばにあります。
申込み：15名(11月16日(金)までにひろばまでお申込み下さい)

合唱・体力づくりサポーターさんによるストレッチ・茶話会・包括支援センターからのお知らせ・健康ワンポイントなど。

*お当番は双葉西町会です。
よろしくお願ひします。

ひろば喫茶

食生活改善推進委員さんによる 簡単料理教室

※簡単でおいしい料理を食改さんに教わりながら作りたと思います。

日時：11月26日(月) 10:00～
集合：なんなんひろば 調理室
参加費：無料
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル、タッパー
申込み：12名(11月20日(火)までにひろばまでお申込み下さい。)

11月8日(木) 10:30～15:30
コーヒー、ケーキセットで150円になります。
当日は、北ふれあいさんのおいしいパンの販売もあります。
午後からは、南部包括支援センターの大友さんによる「物忘れ相談」もあります。
個別で相談できますので、ぜひどうぞ。



裏面もご覧ください

11月の予定

*変更になる場合があります。ご利用の際はひろばへ確認して下さい。

松南地区福祉ひろば

電話 28-0168

日	曜	時間	予定
6	火	9:00～	男性ふれ健(要申込み)
7	水	9:00～	松南地区ボランティア花植え
8	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	個別物忘れ相談会
9	金	12:00～	ひろばマーじゃん
12	月	13:30～	民協定例会
13	火	11:00～	芳野町町会ふれ健
14	水	11:00～	松南地区ウォーキング(要申込み)
16	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉西町会)
21	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者のみ)
		13:30～	絵手紙「年賀状を書く」
22	木	12:00～	ひろばマーじゃん
26	月	10:00～	食生活改善推進委員による料理教室(要申込み)
27	火	11:00～	子育て講座「クリスマス工作」(要申込み)
29	木	10:00～	手芸「干支の飾り物」(要申込み)
30	金	9:30～	寺平先生の健康講座

男性ふれ健

マレットゴルフに行きます。

※ 山形 ならう公園のマレットゴルフ場でマレットをした後スカイランドきよみずでお昼とお風呂になります。

日時: 11月6日(火) 9:00～15:00

集合: 松南地区福祉ひろば

参加費: 2,500円(昼食代、入浴代含)

持ち物: 雨具、飲料、入浴セット、

マレットゴルフの道具



松南地区ボランティアによる

花植え、落ち葉掃き

日時: 11月 7日(水)9:00～

12月前半の予定

日	曜	時間	予定
5	水	9:30～	宮田西町会ふれ健
10	月	8:30～	バスハイク(要申込み)
		13:30～	民協定例会
13	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	物忘れ相談会

松南地区ウォーキング(南部公園を歩きます。)

日時: 11月14日(水) 11:00～

参加費: 800円(昼食代)

持ち物: 暖かい格好、飲料、雨具

申込み: 15名

(9日(金)までにひろばまでお申込み下さい)

●● 公民館共催 バスハイク ●●

「美術館をめぐる」

日時: 12月10日(月) ※小雨決行

8:30(なんなん前出発) - 9:30～10:30(絵本美術館 森のおうち) - 10:40～11:40(アートヒルズ) - 12:00～12:40(そばの郷で昼食) - 14:00(なんなんひろば到着予定)

持ち物: 雨具、暖かい格好、飲料

参加費: 3,000円(昼食代、入館料込み)

申込み: 20名(11月30日(金)までにひろばまでお申込み下さい。)

