



## 松南地区

# 福祉ひろばだより5月号

### 寺平先生の健康講座

日時：5月25日(金) 9:30～  
 持ち物：ウェービング(お持ちの方)  
 参加費：200円  
 申込み：ウェービ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：18日(金) 9:30～  
 「座ってできるストレッチ」  
 ※講師：健康運動指導士 高山さん  
 ストレッチ・合唱・包括支援センターからのお知らせ・健康ワンプointなど。

\*お当番は宮田東町会です。  
 よろしくお願ひします。

### …… 男性ふれ健 …… マレットにいきます!!!

日時：5月8日(火) 8:30～(ひろば前集合)  
 場所：羽広荘  
 持ち物：入浴セット、飲料、マレットの道具  
 お風呂に入る方は、タオルを忘れずに!  
 参加費：3,000円(昼食、入浴料込み)  
 ※申込みは、終了しました。

### 手芸

#### 「簡単手提げポーチ」

日時：5月23日(水)10:00～  
 持ち物：裁縫セット、はさみ  
 参加費：800円  
 申込み：15名(5月18日(金)までにひろばまでお申込み下さい)

### ★★★ 高齢者福祉入浴券について ★★★

- 1、対象者・・・松本市に住民登録がある昭和23年4月1日以前に出生された満70歳以上の方
- 2、松南地区内での交付期間と場所

◎福祉ひろば・・・平成30年4月1日～平成30年6月30日の平日 午前8時半から午後5時

◎なんなんひろば・・・平成30年4月1日～平成30年6月30日(火・祝日を除く毎日)

月・水・木・金・土・・・午前8時半から午後10時まで 日・・・午前8時半から午後5時まで

◎総合社会福祉センター・・・平成30年4月1日～平成30年6月30日の平日 午前8時半から午後5時まで  
 (今年は、工事の関係で窓口が4階になります。)

\*6月30日以後は、市役所および各支所、出張所のみでの交付となります。

- 3、申請できる人・・・◎本人◎同居の親族 ◎民生児童委員

\*お問合せ先：高齢福祉課 生きがい係 電話 34-3000(代) または、34-3213・3214(直通)

裏面もご覧ください

# 5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
8	火	8:30~	男性ふれ健(申込者のみ)
10	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
11	金	12:00~	ひろばマーじゃん
14	月	13:30~	体力づくりサポーター地区集会
15	火	10:30~	ひろばごみ拾いウォーキング(要申込み)
16	水	9:30~	いきいきひろば(申込者のみ)
		13:30~	絵手紙「墨色の絵手紙」
18	金	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:宮田東町会)
21	月	9:00~	お出かけマレットゴルフ「塩田平」(要申込み)
		13:30~	民協定例会(会議室)
23	水	10:00~	手芸「ポーチ」(要申込み)
24	木	19:00~	第2回ひろば推進協理事会(なんなんひろば)
25	金	9:30~	寺平先生の健康講座
		12:00~	ひろばマーじゃん
28	月	9:00~	松南地区ボランティア花植え

## ひろばごみ拾いウォーキング

日時: 5月15日(火) 10:30~  
 集合: 松南地区福祉ひろば  
 持ち物: 飲料、汗拭きタオル  
 申込み: 5月14日(月)までにひろばまで  
 お申込み下さい。  
 ※雨天中止

## ひろば喫茶

5月10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、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。

# 6月前半の予定

日	曜	時間	予定
2	土		第16回ひろばまつり
7	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
12	火	14:00~	宮田中町会ふれ健
15	金	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:芳野町会)

## 第16回ひろばまつり ※センターふれあいまつり同日開催

日時: 6月2日(土) 12:00~  
 場所: 松南地区福祉ひろば  
 内容: 詳しくは、「ひろばだより号外」を  
 ご覧下さい。



## 松南地区公民館共催 マレットゴルフ

・・・上田市の塩田の郷マレットゴルフ場に行きます!!!

日時: 5月21日(月) 9:00 なんなんひろば前出発

16:00 なんなんひろば前到着予定

持ち物: マレットゴルフの道具、飲料、入浴セット(タオル等)、雨具

参加費: 2,000円(入館料、昼食代込み)※申込み時にお支払い下さい。

申込み: 30名(5月14日(月)までにひろばまでお申込み下さい。)