



松南地区



福祉ひろばだより5月号

体げんき体操



体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
脳と身体ゲンキ体操など楽しく運動します！

講師：山田 美由紀先生
(スポーツトレーナー)

日時：5月24日(金) 10:00～
6月 4日(火) 10:00～
(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル
申込み：各日 12名
(ひろばまでお申込み下さい。)

※ 参加者が多く、人数分散のため2回講座
になります。内容は同じになりますので、
どちらかの日をお申込み下さい。

手芸

「新聞かごを作ろう」

新聞紙で素敵なかご作り
丈夫で長持ちします！

日時：5月23日(木) 10:00～
講師：信濃毎日新聞 地域事業部

持ち物：なし
申込み：18名(5月20日(月)までに
ひろばまでお申込みください。)

※ 見本はひろばにあります。
8cm×12cm位の大きさのかごです。

☆ みんなでエルダー ☆



無理なく楽しく体を動かしてフレイル予防！

講師：松本市民音健士の会のみなさん
日時：5月20日(月) 10:00～
持ち物：飲料、汗拭きタオル
申込み：18名
(ひろばまでお申込み下さい。)

※ 音楽と映像に合わせて一緒に
脳トレや体操をしませんか♪

※雨天決行

.. お出かけウォーキング ..



「信州スカイパーク
バラ園へ行こう！！」

日時：5月30日(木)
集合：石芝バス停
参加費：700円
持ち物：バス代、福祉バス券(ある方)、
飲み物、動きやすい服装
申込み：12名(5月7日(火)9時から受付)
※定員になり次第終了します。

石芝町バス停 → 信州まつもと空港→
9:31発 9:45着

信州スカイパーク バラ園散策 →

信州まつもと空港 → 石芝町バス停→
11:00発 11:14着

参果樹で日替わりランチをいただきます。

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ください。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 28-0168



日	曜	時間	予定
7	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
8	水	14:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
9	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	なんでも相談(南部包括共催)
10	金	12:00～	ひろばマーじゃん
14	火	13:30～	絵手紙「墨だけの絵手紙」
15	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込み者)
17	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田東)
20	月	10:00～	みんなでエルダー
		14:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
23	木	10:00～	手芸「新聞かごを作ろう」(要申込み)
24	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
29	水	12:00～	ひろばマーじゃん
30	木	10:00～	「スカイパークバラ園」(要申込み)

・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日時: 17日(金) 9:30～
場所: 松南地区福祉ひろば

「藤森 敬一さんと下川久美香さんによる
素敵な歌とピアノ演奏」

◎ 合唱
体力づくりサポーターによるストレッチ
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

*お当番は宮田東町会です。
よろしくお願いします。

※ 場所がひろばに戻ります！
お間違えのないようにお気を付け下さい。
松南地区福祉ひろばで待ってます！！

6月前半の予定

日	曜	時間	予定
4	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
6	木	9:30～	ボランティア松南による「花植え・清掃」
11	火	13:30～	絵手紙「雨に因んだもの」
13	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	なんでも相談(南部包括共催)

・・・ 高齢者福祉入浴券について ・・・

対象者・・・市内に住民登録のある昭和29年4月1日以前
に出生された満70才以上の方

福祉ひろば・・・平日午前9時から午後5時

申請できる人・・・◎本人◎同居の親族

※本人確認書類をご提示ください。

顔写真付き身分証明書または保険証と診察券
(窓口に見えた方の本人確認)

※お問合せ先：高齢福祉課 福祉担当

電話 34-3000(代)または、34-3492(直通)



ひろば喫茶

5月9日(木) 10:30～15:00

《飲み物とお菓子で150円です。》

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。

13時30分からは、南部包括支援センターの
大友さん、杉山さんによる「なんでも相談」も
あります。
個別で相談できますので、ぜひどうぞ。



新任職員挨拶

4月から新しく入りました、松尾 莉奈と申します。
地域の皆さまと交流させていただけることが、
とても楽しみです。

笑顔をもっとに頑張ります！
よろしくお願いいたします。

