



松南地区



福祉ひろばだより9月号

※コロナウイルス感染症の影響により、事業の縮小・延期・中止場合があります。ひろばまでお問合せください。

寺平先生の健康講座



日時：9月17日(金) 9:30～

持ち物：ウェーブリング(お持ちの方)

参加費：200円

申込み：12名

(ウェーブリングをお持ちでない方は
お声がけください。)

☆ 寺平先生の楽しいお話と体操で
一緒に体を動かしませんか？

手芸

「つまみ細工のブローチ」

講師：木次 由美子さん(神林地区)

日時：9月21日(火) 9:30～

持ち物：ピンセット、ボンド

参加費：300円

申込み：15名(9月15日(水)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。



裏面もご覧ください

ひろばからのお願い



ひろば事業に参加される方は
手洗いと消毒、マスクの着用のご協力
をお願いします。

◎ 一層注意して乗り切りましょう！

ひろばウォーキング



秋の南部公園を歩きませんか！？

日時：9月27日(月) 11:00～

参加費：600円(お弁当代)

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：10名(9月21日(火)までに

ひろばまでお申込み下さい。)

※ 雨天時エルダーで体操します。

～ スマイル山雅健康教室 ～

「健康運動指導士による脳トレ・運動」

♪ 音楽やリズムに合わせた体操です ♪

日時：9月29日(水) 10:00～

講師：山雅スタッフ

※片山真人さんも来ます！！

(ガチャさん)

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：人数把握のため

ひろばまでお申込み下さい。

9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事業推進協議会

電話 28-0168

松本短大の学生さんも来ます！

日	曜	時間	予定
8	水	12:00～	ひろばマーじゃん
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
17	金	9:30～	寺平先生の健康講座(要申込み)
21	火	9:30～	手芸「つまみ細工のブローチ」(要申込み)
		13:30～	絵手紙「くだものをかく」
24	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町町会)
27	月	11:00～	ひろばウォーキング(要申込み)
		16:00～	地区支援企画会議
28	火	12:00～	ひろばマーじゃん
29	水	10:00～	山雅健康教室(要申込み)

※コロナウイルス感染症の影響により、事業の縮小・延期・中止の場合があります。ひろばまでお問合せください。

10月前半の予定

日	曜	時間	予定
7	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
11	月	9:00～	「乗鞍高原へ行こう！」(要申込み)
15	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南町会)

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 24日(金) 9:30～

場所: なんなんひろば3F大会議室

楽しい寸劇で学ぶ

「交通安全教室」

☆「わたりジョーズ君」の体験しませんか。
身近な道路の危険性を再認識！！

※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



*お当番は双葉町町会です。
よろしくお願いします。

※松本地域の警戒レベル5が継続の場合中止します。



ひろば喫茶



9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分から南部包括支援センターの大友さん浅輪さんの「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。

秋のお出かけウォーキング「乗鞍高原へ行こう！」

日時: 10月11日(月) 9:00～

※雨天決行

参加費: 3,000円(昼食代・入浴代含む)

当日集金します。

持ち物: 飲料、お風呂セット、雨具

定員: 12名

申込み: 9月1日(水)から受付。(定員になり次第終了します。)



9:00 ひろば前出発 - 10:30 乗鞍自然保護センター見学 - 11:00～12:00 一ノ瀬園地散策

12:30 休暇村乗鞍高原にて昼食 - 15:00 休暇村出発 - 16:30頃 ひろば到着