



令和7年4月1日松本市広報R7-4

回覧

2025

4  
April

# ひろばだより

発行●本郷地区南郷福祉ひろば事業推進協議会 南郷福祉ひろば 松本市横田 3-23-1 TEL・FAX : 32-6270

## ふれあい健康教室

新年度の幕開けにふさわしく、  
銭太鼓チーム「**シャンシャン  
クラブ**」をお迎えします。「東  
京ラブソディ」や「青い山脈」  
などなど、**懐かしの昭和のメ  
ロディ**てんこ盛りです♥  
みなさんお待ちしております。

日時●4月21日**日** 13:30

会場●南郷福祉ひろば

出演●シャンシャンクラブ

持物●**水分**

**当番** 横田7町会の町会長と民生  
委員の方は13:00 集合でお  
願いたします。

## 銭太鼓 ショー



4月です。  
ようやく暖かくなり、  
何かを始めるのに  
よい季節ですね。  
まずは、桜が咲いたら  
お花見に  
お出かけするのは  
いかがでしょう♥

令和7年度、ひろば喫茶初  
回のスイーツは、**万寿堂**の  
「**桜餅**」です♥ 味覚から  
春を感じていただきます。  
ワンコイン(100円)で  
お飲物(珈琲・紅茶)と一  
緒に召し上がっていただき  
ます。どなたでも参加は自  
由ですよ!!

## ひろば喫茶



日時: 4月8日**火** 10時~  
費用: 100円

※北ふれあいホームのパン  
の販売もご用意します。

### 当番

楽しく学ぶ古文書のみなさ  
んは、9時集合でお願いい  
たします。

## 水曜はいきいき百歳体操の日

朝9時から行っ  
ている朝体操に本年  
度から毎週水曜日  
限定(祝日を除く)  
で「**いきいき百歳体  
操**」が加わります。  
いつまでも元気で  
動ける身体作りをし  
ていただきたい♥  
そんな願いを込め  
てご用意いたしま  
した。ぜひ、ご参  
加ください!  
お越しをお待ちし  
ております。



本年度は「ひろばスタンプ  
ラリー」を開始します。対  
象のひろば事業(朝体操・  
らくトレ体操教室・ウォー  
キング)にご参加いただくと、  
スタンプカードにスタ  
ンプを押します。スタンプ  
を貯めて豪華(?)な景品を  
手に入れましょう♥  
これまで以上に奮ってご参  
加ください。

## スタンプラリーが 始まります!

お茶を飲みながら、のんび  
りおしゃべりしませんか♥  
おしゃべりはフレイル予防  
にもなるといわれています。  
どなたでも参加は自由。  
ぜひお越しくださいね。

4月30日**水** 10時

おしゃべり場  
なんじゅう

南郷福祉ひろば

# 4月の予定

見学・体験随時募集！  
まずはお気軽にお問合せください  
南郷福祉ひろば TEL32-6270

|    |   | 朝体操   | 事業・グループ活動  |          |
|----|---|-------|------------|----------|
| 日  | 曜 | 9:00~ | 10:00~     | 13:30~   |
| 1  | 火 | ○     |            | スマホ寺子屋   |
| 2  | 水 | ●     |            | 音楽を楽しむ会  |
| 3  | 木 | ○     | ベルの会       | 囲碁・将棋の会  |
| 4  | 金 |       | 男性の百趣会     |          |
| 5  | 土 |       |            |          |
| 6  | 日 |       |            |          |
| 7  | 月 | ○     | らくトレ体操教室   |          |
| 8  | 火 |       | ひろば喫茶      | ひろば開放    |
| 9  | 水 | ●     | 太極拳        | 茶道の会     |
| 10 | 木 |       | 書道の会       | 絵手紙の会    |
| 11 | 金 | ○     | ハンドメイドひなげし | 楽しく学ぶ古文書 |
| 12 | 土 |       |            |          |
| 13 | 日 |       |            |          |
| 14 | 月 | ○     | 童謡唱歌の会     |          |
| 15 | 火 | ○     | 楽・楽キッチン    |          |
| 16 | 水 | ●     | 音楽を楽しむ会    | 茶道の会     |
| 17 | 木 | ○     | ベルの会       | 囲碁・将棋の会  |
| 18 | 金 | ○     | ボランティアの日   | ひろば開放    |
| 19 | 土 |       |            |          |
| 20 | 日 |       |            |          |
| 21 | 月 | ○     |            | ふれあい健康教室 |
| 22 | 火 |       | おやじの昼ご飯    |          |
| 23 | 水 | ●     | 太極拳        |          |
| 24 | 木 |       | 書道の会       | 絵手紙の会    |
| 25 | 金 | ○     | ハンドメイドひなげし |          |
| 26 | 土 |       |            |          |
| 27 | 日 |       |            |          |
| 28 | 月 |       | 童謡唱歌の会     |          |
| 29 | 火 |       | 昭和の日       |          |
| 30 | 水 | ●     | おしゃべり場     |          |

## 5月前半の予定

●毎週水曜日の朝体操は「いきいき百歳体操」です。  
手足に負荷をつけて筋力を高めましょう！

|   |   |   |        |         |
|---|---|---|--------|---------|
| 1 | 木 | ○ | ベルの会   | 囲碁・将棋の会 |
| 2 | 金 |   | 男性の百趣会 |         |