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23日（金）　10:00～
　　6月　3日（火）　10:00～
持ち物：　飲料、汗拭きタオル、大判タオル
　　ウェーブリング（お持ちの方）
申込み：　各日　12名
　　（ひろばまでお申込み下さい。）

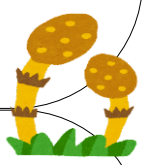
☆　同じ内容になります。
　どちらか都合の良い日をお選び下さい。

☆　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　１２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♪



手芸

「　手ぬぐいで作るあずま袋　」

日　時：　5月29日（木）　10:00～
持ち物：　裁縫道具
参加費：　200円
申込み：　16名（5月20日（火）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。

お出かけウォーキング　　※雨天決行

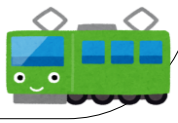
「　奈良井宿へ出かけよう！」

日　時：　5月26日（月）　10:00～
集　合：　南松本駅
参加費：　1，500円（昼食代）
持ち物：　電車代、飲み物
申込み：　12名（5月7日（水）9時から受付）
　　※定員になり次第終了します。

南松本駅　10:23　→　奈良井駅　11:12

奈良井駅　13:25　→　南松本駅　14:10

※　そば処　山なかにて昼食（12:00）
　メニューは天ぷらとざるそばです



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
1	木	10:00～	体げんき体操（申込者）
2	金	10:00～	ママ・パパカフェ（社協主催）
8	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）
9	金	13:30～	体力づくりサポーター地区集会
12	月	10:00～	みんなでエルダー
13	火	13:30～	絵手紙「新緑をかく」
14	水	12:00～	ひろばマージャン
16	金	9:30～	ふれあい健康教室（当番町会：南松本2）
20	火	10:00～	ママ・パパカフェ（社協主催）
21	水	9:30～	いきいき健康ひろば（申込者）
23	金	10:00～	体げんき体操①（要申込み）
26	月	10:00～	お出かけウォーキング（要申込み）
27	火	12:00～	ひろばマージャン
29	木	10:00～	手芸「あずま袋」（要申込み）

・・・　今月のふれあい健康教室　・・・

日　時：　16日（金）　9:30～
場　所：　松南地区福祉ひろば

ララミーヤによる
「　エンジェルハープの演奏　」

◎　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・地区保健師からの
お知らせなど

＊お当番は南松本2丁目町会です。
よろしくお願いします。

6月前半の予定

日	曜	時　間	予　　定
3	火	10:00～	体げんき体操②（要申込み）
9	月	10:00～	みんなでエルダー
12	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）

ひろば喫茶

5月 8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。**

**お子さま連れ大歓迎です！
ご一緒にいかがですか？**

・・　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30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など
（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）**

裏面もご覧ください