



令和7年5月1日松本市広報R7-4

回覧

2025

5
May

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

はじめましての会

日時：5月 7日（水）9時40分～



南郷保育園年長さん初お目見えです♥ まず保育園遊戯室にてかわいい歌声を披露してください。その後、一緒にお花を植樹いたします。植樹したお花を園児のみなさんの成長とともに見守っていききたいですね。植樹プランターに可愛いネームプレートも付けます。

ひろば喫茶

日時：5月13日（火）10時～



今月はみんな大好き万寿堂の「柏餅」です(^▽^。「みそあん」「つぶあん」「こしあん」あなたのお好みはどれですか？ 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！

●お当番は 童謡唱歌の会のみなさんお願い致します

ふれあい健康教室

日時：5月19日（月）13時30分～



ハーモニカ奏者、神戸啓次さんをお迎えします。子どもころ、みなさん一度は手に取ったことがあるのではないのでしょうか。そんな懐かしいハーモニカの音色にのせて、一緒に歌いませんか。歌謡曲レパートリー56曲！ みなさんのリクエスト曲を披露します。

●当番は 横田第6町会です 町会長と民生委員の方は13時集合でお願い致します

●持ち物 水分

ウォーキング

日時：5月23日（金）12時30分集合 ※雨天決行です

ひろばからゆっくり歩いて松本館まで。疲れたカラダにお茶とスイーツでほっとひといき。文化財「鳳凰の間」という非日常な空間でのティータイムを楽しみませんか？ 約3キロお城付近をゆっくり探索しながら歩きます。

●申込み 5月7日（水）から受付開始 定員15名（先着）



短期講習会

日時：5月27日（火）13時30分～ 男性限定吹き矢

今回は、男性限定開催です。吹き矢は、比較的軽い運動でありながら、全身の筋肉を動かすため、運動不足の解消に効果的です。また、認知症予防にも有効なスポーツです。この機会にぜひ♥



申込み 5月7日（水）から受付開始 定員15名（先着）
持ち物 水分 ※ 運動しやすい服装でお越しください
参加費 100円 ※ マウス代が別途110円必要です

百歳体操

日時：毎週水曜日 8時50分開始

本年度から始まりました百歳体操。すでに20名ほどが参加されております。少しずつ負荷をかけて、弱った筋肉を取り戻しませんか。励まし合いながら、笑い合いながら一緒に鍛えていきましょう♥





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 ●百歳 9:00～	事業・グループ活動	
日	曜		10:00	13:30
1	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
2	金	○	男性の百趣会	
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	●	はじめましての会（世代間交流）	音楽を楽しむ会
8	木	○	書道の会	絵手紙の会
9	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
10	土			
11	日			
12	月	○	童謡唱歌の会	スマホ寺子屋
13	火		ひろば喫茶	ひろば開放
14	水	●	太極拳	茶道の会
15	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
16	金	○	ボランティアの会	推進協議会
17	土			
18	日			
19	月	○		ふれあい健康教室
20	火	○	楽・・楽キッチン	
21	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
22	木	○	書道の会	絵手紙の会
23	金		ひなげし/ウォーキング	
24	土			松本館「鳳凰の間」にて お茶を楽しみましょう♡
25	日			
26	月	○	童謡唱歌の会	
27	火	○	おやじの昼ご飯	短期講習会（男性吹き矢）
28	水	●	太極拳	
29	木		おしゃべり場なんごう	
30	金	○		
31	土			

《6月前半の予定》

午前

午後

2日（月）○ らくトレ体操
 3日（火）○
 4日（水）●
 5日（木）○ ベルの会
 6日（金）○ 男性の百趣会

スマホ寺子屋
 音楽を楽しむ会
 囲碁・将棋の会

《お知らせ》

●7/11（金）
 上高地ウォーキング開催予定!!
 詳細は次号にて!!
 ●5/13（火）麻雀初心者募集中。
 ひろば開放にてご指導いたします♡
 ★南郷送迎ボランティア大大募集中！