



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



らくとし体操教室

日時：7月7日（月） 10時～
フレイル予防のためのストレッチを覚えて健康
年齢を継続しましょう！
講師：赤津章恵先生 参加費：200円

ひろば喫茶

日時：7月8日（火） 10時～
万寿堂『黒糖まんじゅう』
茶道の会の皆さんがお抹茶をふるまってくれます。
100円（コーヒー・紅茶 おかわり自由）
お抹茶はお1人様 1杯限定



お待たせしました！



ふれあい健康教室

日時：7月14日（月） 13時30分～
男声合唱団コール・ヴォーチェIIさんによる
ミニコンサートをお楽しみ下さい。
当番♥横田第2町会
町会長と民生委員の方は13時集合です。

おしゃべり場^{バー}なんごう

日時：7月31日（木） 10時～
お茶を飲みながら、のんびりおしゃべり
しませんか♥お気軽にどうぞ。



白馬五竜高山植物園へ行こう！

澄んだ空気と花々が迎えてくれる楽園の散策を楽しみましょう

日時：8月8日（金）雨天決行 8時20分 かりがね集合

8時30分 バス出発 → 16時30分 かりがね帰着予定

定員：30名（定員になり次第終了します）

参加費：3,500円（昼食、入園料、テレキャビン、リフト）

申込み：7月14日（月）9時開始 ※バス代込み





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

		○朝体操 9:00~	事業・グループ活動	
日	曜	●百歳8:50~	10:00	13:30
1	火	○		スマホ寺子屋
2	水	●	七夕交流会（保育園）	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		上高地/ひなげし	楽しく学ぶ古文書
12	土			
13	日			
14	月		童謡唱歌の会	※ふれあい健康教室
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			
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	○		
30	水	●		
31	木	○	おしゃべり場なんごう	



《8月前半の予定》午前

- 1日（金）○ 男性の百趣会
- 2日（土）
- 3日（日）
- 4日（月） らくトレ体操教室
- 5日（火） スマホ寺子屋
- 6日（水）● 子育て支援講座 音楽を楽しむ会

午後



《 お知らせ 》

- 7月のふれ健 第2月曜日です！
お間違いなく！！ (7/14)
- 麻雀初心者の方 ひろば開放日に気軽に
お集り下さいませ (7/8) (7/18)
- ボランティアの日 折り紙花束の続きを
行います。 (7/18)
- 百歳体操（毎水曜日）いよいよ成果の計
測日がやってきました！ (7/30)