



松南地区



福祉ひろばだより 8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：8月29日(金) 10:00～
9月 2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ください。)

☆ 同じ内容になります。
どちらか都合の良い日をお選びください。

☆ 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：8月18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ください。)

※ 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「アロマスプレー」



❁ アロマスプレーを作りませんか！
虫よけやリラックス効果もあります。

講師：松原 圭子先生

日時：8月27日(水) 10:00～

持ち物：筆記用具

参加費：1,000円

申込み：15名(8月19日(火)までに
ひろばまでお申込みください。)

南部児童センター交流会

「七夕人形作り」

日時：8月4日(月) 13:30～

場所：福祉ひろば

※子ども達と一緒に七夕人形を作りませんか♪
(人数把握の為、ひろばまでお申込みください。)

食改さんの料理教室



食生活改善推進員と一緒に楽しく料理～

日時：9月3日(水) 10:00～

場所：なんなんひろば調理室

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル、持ち帰り用容器

参加費：無料

申込み：12名(8月22日(金)までに
ひろばまでお申込みください。)

◎ じゃがいもあんのおやき
みそらーめんが食べたくなっちゃうおみそ汁
フルーツ寄せ

スマイル山雅健康教室

☆ 脳トレ・ストレッチ・リズム体操 ☆
ガチャさんと一緒に楽しく汗を流しませんか！

日時：9月10日(水) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

※人数把握のため、ひろばまでお申込みください。

8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
4	月	13:30～	南部児童センター交流会
5	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
6	水	10:00～	花先生の体操教室③(要申込み)
		12:00～	ひろばマージャン
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(南部包括共催)
8	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
		13:30～	体力づくりサポーター地区集会
12	火	13:30～	絵手紙「暑さを凌ぐもの」
18	月	10:00～	みんなでエルダー
19	火	10:00～	芳野町町会ふれ健
		12:00～	ひろばマージャン
20	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
		19:00～	第1回ひろば推進協理事会
21	木	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
22	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉西)
25	月	11:00～	松本南幼稚園交流会
27	水	10:00～	手芸「アロマスプレー」(要申込み)
29	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 22日(金) 9:30～

場所: 松南地区福祉ひろば

「フレイル健診」

血圧、筋力、握力、口の動きの測定
(自分の元気度を知ってみませんか)

☆ 体力づくりサポーターによる体力チェック

◎ 包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は双葉西町会です。
よろしくお願いします。



9月前半の予定

日	曜	時間	予定
2	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
3	水	10:00～	食改さんの料理教室(要申込み)
8	月	10:00～	みんなでエルダー
10	水	10:00～	スマイル山雅健康教室
11	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

8月 7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。

松本南幼稚園 年長さんとの交流会

かわいい子ども達がひろばに遊びに来ます。
歌やおりがみなど一緒に過ごしませんか！！
クラスと内容は当日のお楽しみ。お待ちしております♪

日時: 8月 25日(月) 11:00～

申込み: 人数把握のためひろばまで
お声がけください。