



松南地区



福祉ひろばだより 10月号

☆ 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

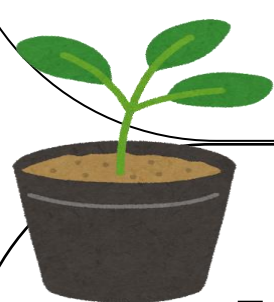
日 時： 10月20日（月）10：00～

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♪



「 晩秋の寄せ植え講座 」

講 師： 竹下 光重先生
（グリーンアドバイザー）

日 時： 10月21日（火）9：30～

持ち物： エプロン、ゴム手袋、花ばさみ、
持ち帰りの袋

参加費： 2,000円

申込み： 15名（10月14日（火）まで
ひろばまでお申込みください。）

☆☆ 日穀製粉 そば打ち体験 ☆☆

日 時： 10月31日（金）10：30～

集 合： 10時 松南地区福祉ひろば

参加費： 1,000円 （当日集金します。）

申込み： 12名（10月23日（木）までに
ひろばまでお申込みください。）

※ 打ったそばを持ち帰ります。
2人前位の量になります。



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： 10月24日（金）10：00～

11月 4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。

お出かけウォーキング ※雨天決行

「 松本駐屯地を見学しよう！」

日 時： 10月29日（水）9時30分ひろば集合

参加費： 400円（昼食代）

持ち物： 飲み物

申込み： 12名（10月14日（火）までに
ひろばまでお申込みください。）

※ 歩いて駐屯地へ行きます。
部隊見学の後は、
お昼を駐屯地の食堂でいただきます。

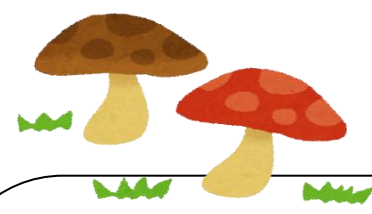


10月の予定

※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	土		第23回ひろばまつり
7	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
8	水	12:00～	ひろばマーじゃん
9	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)
10	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
14	火	13:30～	絵手紙「実りの秋」
17	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田中)
20	月	10:00～	みんなでエルダー
21	火	9:30～	「晩秋の寄せ植え講座」(要申込み)
23	木	12:00～	ひろばマーじゃん
24	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
29	水	9:30～	お出かけウォーキング(要申込み)
30	木	11:00～	松本南幼稚園交流会
31	金	10:30～	そば打ち体験(要申込み)

11月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
4	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
5	水	9:30～	ボランティア松南による「秋の花うえ清掃」
10	月	10:00～	みんなでエルダー
13	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)

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： 10月 30日(木) 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。



第23回ひろばまつり

(同日開催 センターふれあいまつり)

日 時： 10月 4日(土) 11:00～13:30

場 所： なんぷくプラザ南側駐車場

※詳しくは、別紙号外をご覧ください。

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 17日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

フレイル予防講座

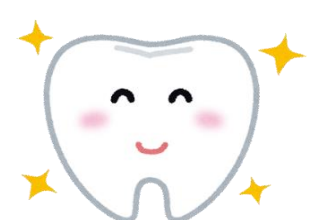
「 お口とお薬の講座 」

講師： 歯科衛生士 竹川 優子 さん
薬剤師 田辺 佳奈 さん

◎ 合唱・血圧相談

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

*お当番は宮田中町会です。
よろしくお願いします。



ひろば喫茶

10月 9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！
一緒にいかがですか？

