



松南地区



福祉ひろばだより 11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：11月28日(金) 10:00～

12月 2日(火) 10:00～

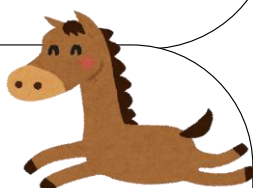
持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル
ウェーブリング(お持ちの方)

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。

手芸「干支」

来年は午年です！



日時：11月25日(火) 9:30～

11月26日(水) 9:30～

(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物：はさみ、ボンド、目打ち

参加費：三連 1,500円

きめこみ 1,000円

色紙 800円

申込み：各日12名(11月17日(月)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。



☆ 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：11月10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♪



・・・ひろばウォーキング・・・

晩秋の南部公園を歩こう！

ウォーキングの後にはひろばでお弁当を食べます♪

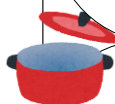
日時：11月17日(月) 10:30～

参加費：800円(お弁当代)

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：10名(11月13日(木)までに
ひろばまでお申込みください。)

※ 雨天時、エルダーで体操します。



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：12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(11月21日(金)までに
ひろばまでお申込みください。)

◎ 麦ごはん、高野豆腐のオムレツ
人参とレモンのサラダ、野菜と豆のスープ

11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	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
5	水	9:30～	ボランティア松南による「花うえ・清掃」
10	月	10:00～	みんなでエルダー
11	火	12:00～	ひろばマージャン
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)
14	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
17	月	10:30～	ひろばウォーキング(要申込み)
18	火	9:30～	宮田西町会出張ふれ健
		13:30～	絵手紙「落葉をかく」
19	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
20	木	12:00～	ひろばマージャン
21	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田東)
25	火	9:30～	手芸「えと」①(要申込み)
26	水	9:30～	手芸「えと」②(要申込み)
27	木	11:00～	松本南幼稚園交流会
28	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
29	土	18:00～	南松2町会町内公民館居酒屋(要申込み)

ボランティア松南のみなさんが
なんぷくプラザひろば前の花壇の
花植え・清掃をしてくださいます。
冬のよそおいをお楽しみください！

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時: 21日(金) 9:30～

場 所: 松南地区福祉ひろば

「交通安全教室」

楽しく学んで交通ルールの再確認しませんか

◎ 合唱・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

*お当番は宮田東町会です。
よろしくお願いします。



12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
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)

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: 11月 27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。



ひろば喫茶

11月 13日(木) 10:30～15:00



藤森敬一さんの歌と下川 久美香さんのピアノ

10:45～11:15

《 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。

