



ひろばだより

2025

11

November

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



先日のほのぼの交流会では、大勢の方にご参加いただき、皆さんと一日楽しく過ごすことができ、大変嬉しく思っております。ご協力いただきました南郷地区の各役員の方、講師の先生方、各サークルの皆さん、おいしいカレーを作ってくださったボランティアの皆さん、また、施設関係者の皆さん、ありがとうございました。おかげ様で今年も無事にほのぼの交流会を終えることができました。皆さんのご協力に感謝いたします。



秋の新そばウォーキング 雨天決行

日時：11月5日（水）ひろば集合10時
秋の気配を感じながら、そば庵米十を目指し、新そばを皆さんで食べましょう。

定員：20名 申込み随時

持ち物：水分、昼食代

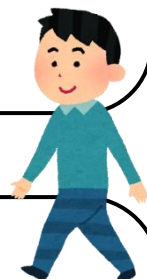
※定員になり次第〆切



福祉・健康講座

日時：11月7日（金）13時30分～
信州大学大学院 医学博士「森川 真悠子」
先生に今話題のインターバル速歩について詳しく学びます。 ※定員になり次第〆切

定員：20名 申込み随時
参加料：無料 持ち物：水分

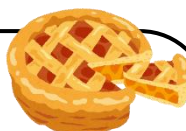


ひろば喫茶

日時：11月11日（火）10時～
ほたかや 栗まんじゅうまたはアップルパイ
好きな方をお選びください。

100円（コーヒー・紅茶おかわり自由）

※今月は、北ふれあいホームのパン販売はありません。

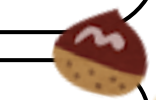


ふれあい健康教室

日時：11月17日（月）13時30分～
鹿教湯病院 理学療法士「長尾 裕之」講師
長野県薬剤師会 薬剤師「大塚 修一」講師
フレイル予防講座「運動とお薬の話」をお聞きます。

当番♥惣社2丁目町会です。

町会長と民生委員の方は13時集合です。



短期講習会

日時：11月26日（水）13時30分～
アートフラワーのXmas飾りを作ります。

参加料：100円 材料費：1,100円

定員：8名 ※定員になり次第〆切

※申込み開始11月10日（月）10時～



おしゃべり場なんごう

日時：11月28日（金）13時30分～
みなさんと楽しくひろばでおしゃべりしましょう♥

参加料：100円





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 9:00~ ●百歳8:50~	事業・グループ活動	
日	曜		10:00	13:30
1	土			
2	日			
3	月			
4	火	○		スマホ寺子屋
5	水	●	秋の新そばウォーキング	音楽を楽しむ会
6	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
7	金	○	男性の百趣会	福祉・健康講座
8	土			
9	日			
10	月	○	童謡唱歌の会	
11	火		ひろば喫茶	ひろば開放
12	水	●	太極拳	茶道の会
13	木	○		絵手紙の会
14	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
15	土			
16	日			
17	月			ふれあい健康教室
18	火	○	楽・楽キッチン	
19	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
20	木	○	ベルの会/南浅間出張ふれ健	囲碁・将棋の会
21	金	○	ボランティアの日	ひろば開放
22	土			
23	日			
24	月			
25	火	○	おやじの昼ご飯	
26	水	●	太極拳	短期講習会(Xマスリース)
27	木	○	書道の会	絵手紙の会
28	金	○	ハンドメイドひなげし	おしゃべり場なんごう
29	土			
30	日			

《12月前半の予定》

午前

午後

1日(月) らくトレ体操教室

2日(火) ○

スマホ寺子屋

3日(水) ●

音楽を楽しむ会

4日(木) ○ ベルの会

囲碁・将棋の会

5日(金) ○ 男性の百趣会

6日(土)

7日(日)

《お知らせ》

●今月「らくトレ体操教室」はお休みです。

●ひろば開放が今月は、2回あります。

ぜひご活用ください。

●ボランティアの日が、21日(金)にあります！

南郷保育園年長さんへのクリスマスプレゼントを
 作成中です。たくさんの方のご参加をお待ちして
 います！

