



松南地区



福祉ひろばだより 12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：12月26日(金) 10:00～

1月 6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「お正月飾り」

講師：田中 沙恵子 先生

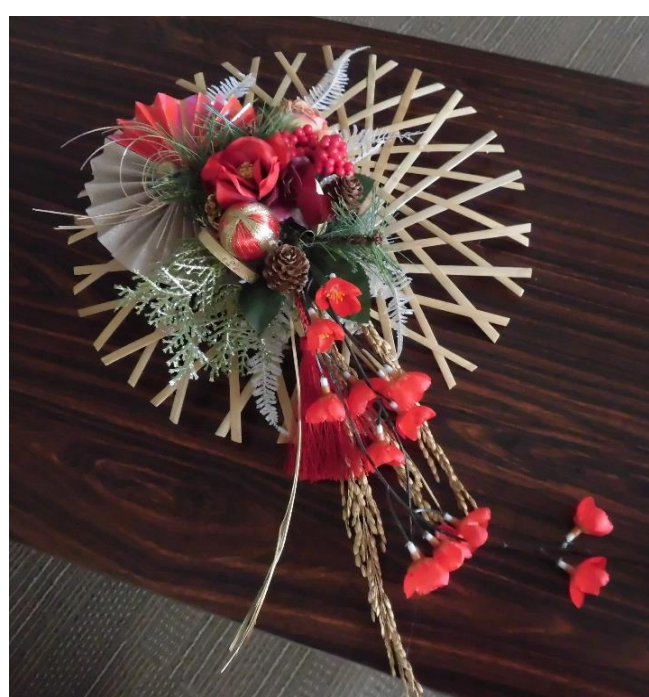
日時：12月18日(木) 10:00～

持ち物：花はさみ、速乾ボンド
ラジオペンチ(ある方)

参加費：2,000円

申込み：12名(12月11日(木)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：12月 8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♪



ひろば喫茶

12月 11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。

ひろば年末大掃除

今年もお世話になりました！！

みなさまのお力をお借りして
ひろばを綺麗にしたいと思います。

日時：12月25日(木) 9:30～

場所：松南地区福祉ひろば

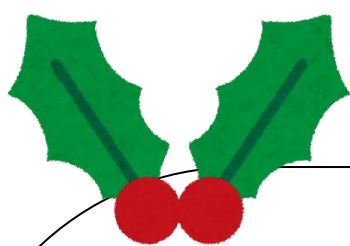
※ お手伝いいただける方は、ひろばまで
お声がけください。

12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
2	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
3	水	10:00～	食改さんの料理教室(申込者)
8	月	10:00～	みんなでエルダー
9	火	13:30～	絵手紙「今年一番印象に残ったもの」
10	水	15:30～	南部児童センターとの交流会
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)
12	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
15	月	11:00～	松本南幼稚園交流会
16	火	12:00～	ひろばマーじゃん
17	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
18	木	10:00～	手芸「お正月飾り」(要申込み)
19	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:芳野町)
23	火	12:00～	ひろばマーじゃん
25	木	9:30～	ひろば大掃除
26	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
			仕事納め

1 月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
5	月		仕事始め
6	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
13	火	9:30～	宮田西町会出張ふれ健
15	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： 12月 15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。

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 19日(金) 9:30～
場 所： なんなんひろば3F大会議室

クリスマス会

エムジェイビー オールド スターズ

「 MJB OLD STARSバンド演奏 」

参加費： なし
申込み： 12月15日(月)までに
ひろばまでお申込みください。

- ◎ 健康相談・合唱
体力づくりサポーターによるストレッチ
クリスマス会(ビンゴゲーム)
包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は芳野町町会です。
よろしくお願いします。



出張クリスマスコンサート

南部児童センターの子ども達が来ます！
子ども達の歌や演奏を聞きながら
一緒に楽しい時間を過ごしませんか♪

日 時： 12月10日(水) 15:30～
場 所： 松南地区福祉ひろば

※ 人数把握のためひろばまで
お声がけください。

