



松南地区 福祉ひろばだより1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：1月30日(金) 10:00～
2月 3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

「マクラメ結びの パワーストーンネックレス」



講 師：唐木田 泰子先生
(マクラメ結女の会)

日 時：1月26日(月) 10:00～
1月27日(火) 10:00～
(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物：はさみ

参加費：1,000円

申込み：各日 8名(1月14日(水)までに
ひろばまでお申込みください。)

✿ 種類があるのでお選びください。

※ 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！

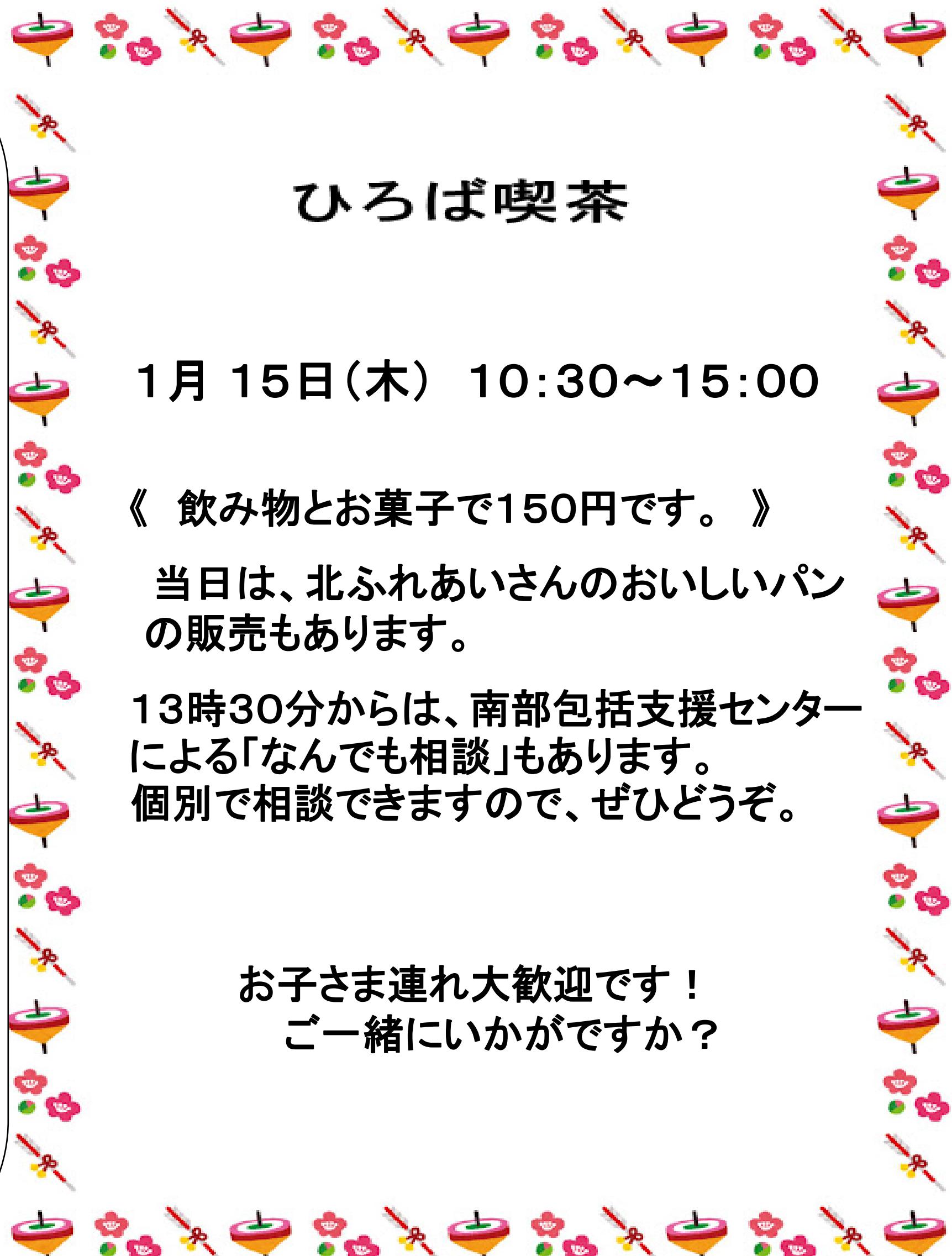
講 師：松本市民音健士の会のみなさん

日 時：1月 19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

1月 15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！
ご一緒にいかがですか？

1月の予定

日	曜	時 間	予 定
5	月		仕事始め
6	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
7	水	12:00～	ひろばマージャン
13	火	9:30～	宮田西町会出張ふれ健
		13:30～	絵手紙「今年の抱負」
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)
16	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
19	月	10:00～	みんなでエルダー
20	火	12:00～	ひろばマージャン
21	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
23	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:南松本1)
26	月	10:00～	手芸「マクラメ」①(要申込み)
27	火	10:00～	手芸「マクラメ」②(要申込み)
28	水	11:00～	松本南幼稚園交流会
30	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)

2月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
3	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
		13:30～	花先生の体操教室①(要申込み)
9	月	10:00～	みんなでエルダー
12	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)

新年の挨拶



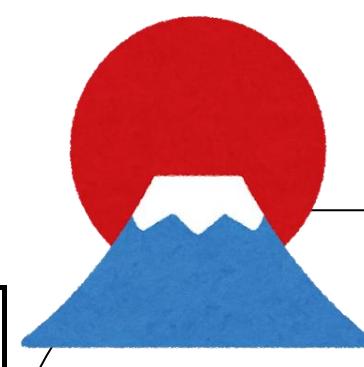
あけましておめでとうございます！
みなさまにとって良いこといっぱいの
う・ま・くいく年になりますように。
今年もよろしくお願いします。

いぐち・まつお

※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



… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 23日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

「K-onによる音楽バンドの演奏」

◎ 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

*お当番は南松本1丁目町会です。
よろしくお願ひします。



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。お待ちしてます♪

日 時： 1月 28日(水) 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。

