



# ひろばだより

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

## らくトレ体操教室

初めての方も男性も女性も  
お気軽にどうぞ

日時：1月 5日（月）10時～

講師：赤津 章恵先生 参加費：200円

毎月第1月曜日に開かれます。フレイル予防に  
ラクに楽しくカラダを動かしませんか。

カラダを動かしたあとは、心もスッキリはれやか♪



あけましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます  
今年もみなさんのお越しを  
お待ちしております

毎週水曜

## 「いき百なんごう」の日

毎週水曜日限定（祝日を除く）8時50分～

「いきいき百歳体操」をやっています。

少しずつ負荷をかけて弱った筋肉を取り戻しませ  
んか。大勢の人が参加中！みんなで励まし合いな  
がら、笑いながら一緒に鍛えていきましょう ❤



## ひろば喫茶

日時：1月 13日（火）10時～

◆当日のお楽しみ◆

100円（コーヒー・紅茶おかわり自由）

※11時30分～北ふれあいホーム  
のパン販売あります。

## ふれあい健康教室

日 時：1月 19日（月）13時30分～

原さん（惣社3）による尺八演奏と

市ノ瀬さん・上條さんによるギター演奏

持ち物：水分

◆新年のスタートにふさわしい心温まる音楽のひとときをお楽しみください。

●当番 ❤ 南浅間です。町会長と民生委員の方は13時集合でお願いします。



心安らぐ音色♪尺八とギターの演奏を披露して  
いただきます。

演奏曲「恋慕流し」は尺八ならではの深みと余韻を  
感じていただける名曲です。ギターは「禁じられた遊  
び」をはじめとして名曲をお届けする予定です。



## 福祉・健康講座(吹き矢)

日時：1月 23日（金）13時30分～

精神集中・血行促進・細胞の活性化にもつながり  
ます。この機会にぜひ体験してみてください！

講 師：鈴木 健一先生

参加費：100円 ※マウス代別途 110円必要

持ち物：水分

定 員：15名（先着順）

※申込み開始 1月7日（水）10時開始

## おしゃべり場なんごう

日 時：1月 30日（金）10時～

参加費：100円



お茶をしながらゆったりおしゃべり ♪

お友達作りや相談事も★

地区生活支援員の小口さんも来ています。

ひろばでお待ちしています。



# 1月

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~	事業・グループ活動	
日	曜	●百歳8:50~	10:00	13:30
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		らくトレ体操教室	童謡唱歌の会
6	火	○		スマホ寺子屋
7	水	●		音楽を楽しむ会
8	木		書道の会	絵手紙の会
9	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
10	土			
11	日			
12	月			
13	火		ひろば喫茶	
14	水	●	太極拳	茶道の会
15	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
16	金	○	ボランティアの日	ひろば開放
17	土			
18	日			
19	月		子育て支援事業	ふれあい健康教室
20	火	○	楽・・楽キッチン	
21	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
22	木		書道の会	絵手紙の会 (本郷南幼稚園と交流会)
23	金	○	ハンドメイドひなげし	福祉・健康講座 (吹き矢)
24	土			
25	日			
26	月	○	童謡唱歌の会	
27	火	○	おやじの昼ご飯	プラザ使用
28	水	●	太極拳	
29	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
30	金		おしゃべり場なんごう	
31	土			

### 《R 8.2月前半の予定》

	午前	午後
2日 (月)	らくトレ体操教室	
3日 (火) ○		スマホ寺子屋
4日 (水) ●	子育て支援事業	音楽を楽しむ会
5日 (木) ○	ベルの会	囲碁・将棋の会
6日 (金) ○	男性の百趣会	

### 《 お知らせ 》

- 本年も、元気いっぱい、笑顔いっぱいでスタートいたしましょう♥！！
- 今月の「ひろば開放」は16日(金)です  
ひろばにお気軽に遊びにいらしてください♥  
手芸をやるもよし、お友達とお話をするもよし、「ちょっと来てみたよ」でも大丈夫です😊！！

