



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時集合をお願いします。



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おります。



見学・体験随時募集！
 まずはお気軽にお問い合わせください
 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	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			

《R8.2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♡！！

