



# 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：2月2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♪



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：2月10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：2月16日(月) 13時30分～

中山 睦巳さん(惣社3)による

ギター弾き語り演奏

持ち物：水分

◆昭和30年代・40年代の流行歌、曲の紹介に合わせてヒットした頃の出来事  
街の様子などを振り返ります。

●当番♡大村南です。町会長と民生委員の方は13時集合でお願いします。



## おしゃべり場なんごう

日時：2月27日(金) 13時30分～

参加費 100円

お茶を飲みながらゆっくりおしゃべり♪

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。



鬼は外！福は内！  
今年もひと月が過ぎ  
もう節分です。

福を呼び込んで  
元気に寒い冬を  
乗り越えましょう！



【お知らせ】

2月4日(水)の「いきいき百歳体操」は、子育て支援事業のため、8時40分～となります！



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	日			
2	月		らくトレ体操教室	
3	火	○		スマホ寺子屋
4	水	●	子育て支援事業	音楽を楽しむ会
5	木		ベルの会	囲碁・将棋の会
6	金	○	男性の百趣会	
7	土			
8	日			
9	月	○	童謡唱歌の会	
10	火		ひろば喫茶	ひろば開放
11	水			
12	木	○	書道の会	絵手紙の会
13	金		ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
14	土			
15	日			
16	月			ふれあい健康教室
17	火	○	楽・楽キッチン	
18	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
19	木		ベルの会	囲碁・将棋の会
20	金	○	ボランティアの日	ひろば開放
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	○	おやじの昼ご飯	サークル代表者会
25	水	●	太極拳	
26	木	○	書道の会	絵手紙の会
27	金		ハンドメイドひなげし	おしゃべり場なんごう
28	土			

### 《R 8.3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） ●

音楽を楽しむ会

5日（木） ベルの会

囲碁・将棋の会

### 《 お知らせ 》

- 寒い季節、外に出て  
みてはいかがでしょうか？

- 今月の「ひろば開放」は  
10日（火） 20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😊！！

