



松南地区

福祉ひろばだより2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： 2月27日(金) 10:00～
3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

～ クラフトテープで作る～

「 買い物バック 」

日 時： 2月24日(火) 10:00～
2月25日(水) 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、ボンド、洗濯ばさみ

参加費： 1,300円

申込み： 各日 10名(2月18日(水)まで
ひろばまでお申込みください。)

※ 必要な方はお昼を持参ください。
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： 2月 9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

2月 12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？

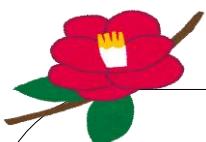


2月の予定

※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

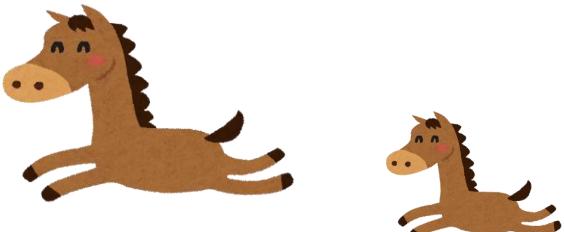
電話 28-0168



日	曜	時 間	予 定
3	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
		13:30～	花先生の体操教室①(要申込み)
5	木	12:00～	ひろばマージャン
6	金	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
9	月	10:00～	みんなでエルダー
10	火	11:00～	松本南幼稚園交流会
		13:30～	絵手紙「冬のあそび」
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)
		14:00～	ひろば推進協三役会
13	金	13:30～	体力づくりサポーター地区集会
17	火	12:00～	ひろばマージャン
18	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
20	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:南松本2)
24	火	10:00～	手芸「買い物バック」①(要申込み)
25	水	10:00～	手芸「買い物バック」②(要申込み)
26	木	10:00～	花先生の体操教室②(要申込み)
27	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)

3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)
4	水	10:00～	花先生の体操教室①(要申込み)
5	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)
9	月	10:00～	みんなでエルダー
13	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町)



… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 20日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

～ のどを鍛えて健康に！！～

「呼吸も鍛える喉筋力トレーニング」

講師：伊藤 きくみさん

スポーツボイス マスタートレーナー

◎ 合唱・ストレッチ・血圧相談

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2丁目町会です。
よろしくお願いします。



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。

歌やありがとう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： 2月 10日(火) 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。

