



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。

☆ 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♪



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。



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？

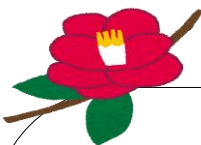


2月の予定

※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) |

… 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。



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) |

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。お待ちしております♪

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。

