



松南地区



福祉ひろばだより 3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：3月27日(金) 10:00～
4月 7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：3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



「ベネチアンガラスのアクセサリー」

講師：太田 敏子先生

日時：3月24日(火) 13:30～
3月26日(木) 13:30～

(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物：なし

参加費：1個 700円(お一人1個まで)

申込み：各日 10名(3月16日(月)まで
にひろばまでお申込みください。

❁ イタリアのミリホリビーズを使って作ります。
作品の仕上がりに2週間位お時間いただきます。

… 地区支援員共催 …

「モルックを楽しもう！」

頭と体を使って脳トレしませんか？！
木の棒(モルック)を倒して数字を競います。
ゲームの後は茶話会を楽しみます。

日時：3月 30日(月) 13:30～

持ち物：飲料

申込み：16名(3月25日(水)までに
ひろばまでお申込みください。



3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)
4	水	10:00～	花先生の体操教室③(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
10	火	10:00～	芳野町出張ふれ健
		13:30～	絵手紙「近づく春を思って」
11	水	12:00～	ひろばマーじゃん
13	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町)
17	火	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
18	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
24	火	13:30～	「ベネチアンガラス」①(要申込み)
26	木	13:30～	「ベネチアンガラス」②(要申込み)
27	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
30	月	13:30～	モルック(要申込み)
31	火	12:00～	ひろばマーじゃん

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 13日(金) 9:30～

場所: 松南地区福祉ひろば

「バルトさんによる ギターの弾き語り」

～ ギターの音色と懐かしい曲を ～

◎ 合唱

体力づくりサポーターによるストレッチ
包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は双葉町町会です。
よろしくお願ひします。



4月前半の予定

日	曜	時間	予定
7	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
9	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)
13	月	10:00～	みんなでエルダー

お知らせ

令和8年度からひろばでの高齢者福祉入浴券の発行ができなくなります。

窓口交付は、令和8年3月25日(水)から
地域づくりセンター(なんなんひろば事務室)または、
総合社会福祉センター1階事務室となります。



ひろば喫茶

3月5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！
一緒にいかがですか？

