



松南地区



福祉ひろばだより5月号

申込先・問合せ先：松南地区福祉ひろば

電話 28-0168

体げんき体操



体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、心と身体を元気に楽しく運動します！

講師：山田 美由紀先生
(スポーツトレーナー)

日時：5月20日(水) 13:30～
6月 2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 15名(要申込)

☆ 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。

◎ いつもと開催日、時間が異なります。

☆ 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：5月 11日(月)10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：18名(要申込)

※ 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♪



※ 雨天決行

.. お出かけウォーキング ..



「信州スカイパーク

バラ園へ行こう！！」

日時：5月26日(火) 9:20集合

集合：石芝町バス停

参加費：800円

持ち物：バス代、福祉100円バス券(ある方)、
飲み物、動きやすい服装

申込み：10名(5月7日(木)9時から受付)

※定員になり次第、締め切ります

石芝町バス停 → 信州まつもと空港→
9:29発 9:50着

～ 信州スカイパーク バラ園散策 ～

信州まつもと空港 → 石芝町バス停
11:00発 11:14着

参果樹でランチをいただきます



手 芸

「手ぬぐいで作る片手持ちの袋」

日時：5月28日(木) 10:00～

持ち物：裁縫道具

参加費：200円

申込み：15名(5月19日(火)までに
ひろばまで要申込)



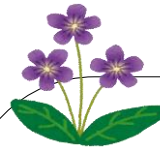
※ お申込みが定員を超過した場合は松南地区の方を優先させていただきます

5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
7	木	10:00~	体げんき体操（申込者）
11	月	10:00~	みんなでエルダー
12	火	13:30~	絵手紙「母の思い出」
13	水	12:00~	ひろばマーじゃん
14	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）
15	金	13:30~	体力づくりサポーター地区集会
20	水	9:30~	いきいき健康ひろば（申込者）
		13:30~	体げんき体操①（要申込）
22	金	9:30~	ふれあい健康教室（当番町会：双葉西）
26	火	9:20~	お出かけウォーキング（要申込）
27	水	12:00~	ひろばマーじゃん
28	木	10:00~	手芸「片手持ちの袋」（要申込）

… 今月のふれあい健康教室 …

日時： 5月22日(金) 9:30~

場所： 松南地区福祉ひろば

「野田 裕子さんによる二胡の演奏」

◎ 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

*お当番は双葉西町会です。
よろしくお願いします。



6月前半の予定

日	曜	時間	予定
2	火	10:00~	体げんき体操②（要申込）
8	月	10:00~	みんなでエルダー
9	火	13:30~	絵手紙「雨に因んだ絵手紙」
11	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）

お知らせ

令和8年度から高齢者福祉入浴券の窓口発行は、
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。
福祉ひろばでは発行できません。

ひろば喫茶



5月 14日(木) 10:30~15:00

🎵 藤森敬一さんの歌と下川 久美香さんのピアノ
10:45~11:15

《 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。

お子さま連れ大歓迎です！
一緒にいかがですか？