



ひろばだより

回覧

2026

5
May

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

参加者募集 8名♡

参加受付 5月11日～



お焼きを作りませんか

郷土料理 講師：朴 相奈さん

じゃがいもとチーズとあんこ

- 5月29日(金) 13時30分～
- 持ち物 エプロン 三角巾 マスク 持ち帰り用タッパー
- 参加費 300円

ひろば喫茶



日時：5月12日(火)10時～

(9時30分より年長さんとの「はじめましての会」)

- ◆お茶菓子は当日のお楽しみ!
- ◆参加費●100円(飲み物おかわり自由)
- ※ パン販売
- ※ 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

相澤東病院出張健康教室



5月18日(月) 13時30分～ 持ち物 水分

健康に関する知識や情報を専門スタッフさんから分かりやすくお伝えしていただきます。末永く楽しく健康的に入浴するためのポイントを、温泉ソムリエの輪湖史也先生よりお話ししていただきます。知っているようで知らない、安全な入浴法を知るチャンスです♡

脳トレも予定しています。脳トレで脳を活性化させましょう!!

当番 横田7です 町会長、民生委員は13時集合



おしゃべり場なんごう

お茶を飲みながら、ゆったりおしゃべりはいかがですか♪ 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。

日時●5月26日(火)
13時30分



福祉・健康講座

【お薬なんでも講座】

日時●5月22日(金)
13時30分～15時00分

講師：村田稔弥さん(長野県薬剤師会会営薬局)
今回は多く寄せられる質問を中心に
①薬の飲み方②薬の取り扱い③災害時の備え
についてお話しいただきます。

- 持ち物 水分



今年のバス企画 7月29日(水)

飯山です 高橋まゆみ人形館 野沢温泉蒸留所 花の駅千曲川 によります お楽しみに!

日頃より、ひろばの運営にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。本年度も南郷保育園の年長さんとの交流会を予定しています。

5月12日(火)の ひろば喫茶の前9時30分～「はじめましての会」を行います。皆さまのご参加お待ちしております!!





5月

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~	9:30~12:00	13:30~16:00
1	金	○	百趣会	
2	土			
3	日		憲法記念日	
4	月		みどりの日	
5	火		こどもの日	
6	水			
7	木		ベルの会	
8	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
9	土			
10	日			
11	月	○	童謡唱歌の会	推進協議会
12	火		9時30分~「はじめましての会」ひろば喫茶	ひろば開放
13	水	●	太極拳	茶道の会
14	木		書道の会	絵手紙の会
15	金	○	ボランティアの日	ひろば開放
16	土			
17	日			
18	月	○		ふれあい健康教室
19	火		楽・楽キッチン	
20	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
21	木		ベルの会	囲碁・将棋の会
22	金	○	ハンドメイドひなげし	社会福祉健康講座
23	土			
24	日			
25	月		童謡唱歌の会	いきいき健康教室の会場
26	火	○	おやじの昼ご飯	おしゃべり場なんごう
27	水	●	太極拳	
28	木		書道の会	絵手紙の会
29	金	○	スマホ寺子屋	短期講習会
30	土			
31	日			

＜R8.6月前半の予定＞

	午前	午後
1日(月)	体操教室	
2日(火)		スマホ寺子屋
3日(水) ●		音楽を楽しむ会
4日(木)	ベルの会	囲碁・将棋の会
5日(金)	百趣会	

お知らせ



参加者募集中

らくトレ体操教室

第1月曜日 10時から 次回 6月1日です
 講師：赤津 章恵先生 参加費：200円
 フレイル予防にラクに楽しくカラダを動かしませんか。体を動かした後は、心もすっきり晴れやか♪皆さまのご参加お待ちしております！