



# 松南地区



# 福祉ひろばだより6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：6月26日(金) 10:00～  
7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 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。

## ☆ 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：6月 8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♪



## 手芸



### 「バラの模様のかごバッグ」

日時：6月22日(月) 10:00～  
6月23日(火) 10:00～

(どちらか都合のよい日をお選びください)

持ち物：はさみ、定規、ボンド、洗濯ばさみ

参加費：700円

申込み：各日 10名(6月15日(月)までに  
ひろばまで要申込)

※必要な方はお昼持参ください

見本はひろばにあります

## ※ 雨天決行

.. お出かけウォーキング ..

### 「白馬五竜高山植物園へ行こう！」

～ 北アルプスの天空の植物園へ ～

日時：6月29日(月) 8:45集合

参加費：3,000円

持ち物：飲料、雨具、動きやすい服装

申込み：20名(6月4日(木)9時から受付)

※定員になり次第、締め切ります

9:00 ひろば前出発

11:00頃 エスカルプラザ着

### 自由散策

12:15 昼食(蕎麦御膳)

13:30 エスカルプラザ出発

15:30頃 ひろば着



※ 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

# 6月の予定



日	曜	時間	予定
2	火	10:00~	体げんき体操 (申込者)
3	水	9:30~	ボランティア松南による「花うえ・清掃」
8	月	10:00~	みんなでエルダー (要申込)
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)
18	木	12:00~	ひろばマーじゃん
19	金	9:30~	ふれあい健康教室 (当番町会: 宮田西)
22	月	10:00~	手芸「バラ模様のかご」① (要申込)
23	火	10:00~	手芸「バラ模様のかご」② (要申込)
24	水	10:00~	双葉町町会出張ふれ健
		12:00~	ひろばマーじゃん
26	金	10:00~	体げんき体操① (要申込)
29	月	8:45~	白馬五竜高山植物園 (要申込)
30	火	11:00~	松本南幼稚園交流会

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 6月19日(金) 9:30~  
場所: 松南地区福祉ひろば

## 「交通安全教室」

楽しく学ぶ交通ルール!

◎ 健康相談・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

\*お当番は宮田西町会です。  
よろしくお願いします。



## 7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)
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

### 松本南幼稚園 年長さんとの交流会

かわいい子ども達と一緒に楽しく過ごしませんか!!  
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: 6月30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。

## ひろば喫茶



6月11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?