



# ひろばだより

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

## ひろば喫茶



日時:6月9日(火)10時~

- ◆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)

※ 11時30分~北ふれあいホーム  
のパン販売あります

## バスウォーキングイベント参加者募集

先着順20名様 6月15日から25日まで

日時 7月29日(水)8時30分~16時予定

行先 飯山 参加費 4,000円

- 高橋まゆみ人形館
- 蕎麦と笹寿司
- お寺巡り←野沢蒸留所から変更
- 道の駅ふるさと豊田←花の駅千曲川を変更

\*\*ご期待ください\*\*



## ふれあい健康教室

## コンサート



松本じばば オールド スターズ

### MJB OLD STARSの皆さんです

リーダー 富永さん

6月15日(月)13時30分~ 持ち物 水分 (忘れないでね)



### 皆で歌おう フォーク&ポピュラー

### 声を出すと後で爽快な気分になりますよ!

当番 横田6

町会長・民生委員は13時集合

## うたのひろば 初めての開催です!

6月23日(火) 13時から

歌って・歌って「幸せホルモン」ドーパミンをゲットしましょう

♪たくさんの楽曲を用意しています♪

童謡・フォーク・歌謡曲・ジャズ リクエストしてくださいね!



## 健康・福祉講座

講師:田中 花先生

### ウェーブリングでの体操

6月29日(月)13時30分~

ほぐす・伸ばす・引き締める

コリがほぐれます! 持ち物:タオルと水分



## おしゃべり場なんごう

お茶を飲みながら、

のんびりおしゃべりはいかがですか♪

★★お友達作りや

生活支援員への相談事も★★

ひろばでお待ちしています。

日時●6月29日(月)10時~

### 送迎ボランティア回数増加へ(総会決議)

ふれあい健康教室以外にもひろば喫茶・おしゃべり場なんごう等への送迎に対応します。どなたでもお使いいただけます。

是非ご活用ください! ご希望の方は ☎事務局までご連絡ください。

(ボランティアの皆様ありがとうございます。😊)

今年のバス企画2 9月2日(水)

白馬五竜高山植物園で

ウォーキング

ロープウェイに乗って美しい

山々をご覧になりませんか?



6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

日付	○朝体操 9:00~	事業・グループ活動	
	●百歳 8:50~	9:30~12:00	13:30~16:00
1(月)		体操教室	
2(火)	○		スマホ寺子屋
3(水)	●		音楽を楽しむ会
4(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
5(金)	○	百趣会	
6(土)			
7(日)			
8(月)	○	童謡唱歌の会	いきいき健康教室会場
9(火)		ひろば喫茶	ひろば開放
10(水)	●	太極拳 出張ふれ健(惣社)	茶道の会
11(木)		書道の会	絵手紙の会
12(金)	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
13(土)			
14(日)			
15(月)	○		ふれあい健康教室
16(火)		楽・楽キッチン	
17(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
18(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
19(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
20(土)			
21(日)			
22(月)		童謡唱歌の会	
23(火)	○	おやじの昼ごはん	うたのひろば
24(水)	●	太極拳	
25(木)		書道の会	絵手紙の会
26(金)	○	ハンドメイドひなげし	
27(土)			
28(日)			
29(月)		おしゃべり場なんごう	福祉健康講座
30(火)	○		プラザ講座会場

＜R 8.7月前半の予定＞

	午前	午後
1日(水)	●	音楽を楽しむ会
2日(木)	○	ベルの会 囲碁・将棋の会
3日(金)		百趣会

お知らせ らくとレ体操教室 参加者募集中

第1月曜日 10時から 次回 7月6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♪

