



# 松南地区



# 福祉ひろばだより7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：7月24日(金) 10:00～

8月 4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：7月13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♪



## 絵手紙

講師：藤原 美和子先生

参加費：無料

持ち物：絵手紙の道具(貸出あり)

7月14日(火) 13:30～ 「葉っぱをかく」

8月 4日(火) 13:30～ 「野菜をかく」

※ 月1回、決まったお題で書いてます。  
一緒に参加しませんか。お待ちしております。



## 「夏も楽しめるお花で スワッグ(壁飾り)づくり」



講師：横林 やえみ 先生

日時：7月27日(月) 10:00～

持ち物：花ばさみ

参加費：1,600円

申込み：12名(7月17日(金)までに  
ひろばまで要申込)

❁ お花や葉っぱを束ねた壁飾りです。  
生花からドライフラワーの過程まで  
長く楽しめます！

※ 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

※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

# 7月の予定



日	曜	時間	予定
6	月	12:00~	ひろばマーじゃん
7	火	10:00~	体げんき体操 (申込者)
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 (要申込)
14	火	10:00~	芳野町町会出張ふれ健
		13:30~	絵手紙「葉っぱをかく」
15	水	9:30~	いきいき健康教室 (申込者)
16	木	10:00~	双葉西町会出張ふれ健
17	金	9:30~	ふれあい健康教室 (当番町会:宮田中)
21	火	12:00~	ひろばマーじゃん
24	金	10:00~	体げんき体操① (要申込)
		13:30~	花先生の体操教室① (要申込)
27	月	10:00~	「スワッグづくり」 (要申込)
31	金	13:30~	花先生の体操教室② (要申込)

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 7月17日(金) 9:30~  
場所: 松南地区福祉ひろば

相澤東病院出張健康教室

「脳トレで脳を活性化させよう」

講師: 介護福祉士 関川さん・縣さん

◎ 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

\*お当番は宮田中町会です。  
よろしくお願いします。



# 8月前半の予定

日	曜	時間	予定
4	火	10:00~	体げんき体操② (要申込)
		13:30~	絵手紙「野菜をかく」
6	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)
7	金	13:30~	花先生の体操教室③ (要申込)
10	月	10:00~	みんなでエルダー

## ひろば喫茶

7月 9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?

