



ひろばだより

回覧

2026

7
July

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

ふれあい健康教室 フレイル健診

フレイルとは、加齢や慢性疾患によって心身の活力(筋力、認知機能、社会のつながりなど)が低下し、介護が必要になりやすい「健康な状態」と「要介護状態」の中間に位置する虚弱な状態の事です。早い段階で自身の変化に気付き、「3本柱」に取り組む事で、フレイルの進行を防ぎ健康な状態を取り戻す事が期待できます。【3本柱→①運動②栄養③社会参加】

ささいな衰え 見逃さず 健康長寿!! ふれ健でセルフチェックしてみませんか?

血圧・体重・身長・BMI を測定します。動きやすい服装でお越し下さい。

日時：7月27日(月) 13時30分～ 持ち物：水分

当番：横田3-5町会 町会長、民生委員さん 13時集合



【世代間交流】

7月1日(水) 10時～11時

南郷保育園の年長さんと七夕飾りを作ります。子供さん達のお手伝いをお願いしたいです。皆様のご参加お待ちしております!

うたのひろば

7月21日(火) 13時30分～ 持ち物：水分

年代別 紅白歌合戦出場 なんて選択もありますよ!

・童謡・フォーク・歌謡曲・ジャズ リクエストしてくださいね!

歌うって楽しいです♪♪皆様のご参加お待ちしております!

短期講習会

令和7年度松本市具だくさんみそ汁コンテスト
最優秀賞の作品を皆さんで作りませんか!!

日時：7月14日(火) 12時30分～ 参加人数8名(申込7月1日(月)～)

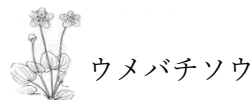
持ち物：エプロン 三角巾 マスク おにぎり(お味噌汁と一緒に食べたい方)

参加費：200円 本郷地区食生活改善推進員の原 千鶴子さんを講師としておよびしています!

9月1日(火)白馬五竜高山植物園 ウォーキング
参加者20名募集 参加費:3,800円
申込開始7月21日(火)～ 先着順
ロープウェイと美味しいランチ



壮大な景色を楽しみませんか!!



7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	事業・グループ活動		
	○ 朝体操	● 百歳	
	9:30~12:00	13:30~16:00	
1(水)	●	世代間交流(七夕飾り作り)	音楽を楽しむ会
2(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
3(金)	○	百趣会	利用者代表者会
4(土)			
5(日)			
6(月)		らくトレ体操	いきいき健康教室会場使用
7(火)	○		スマホ寺子屋 13時30分~
8(水)	●	太極拳	茶道の会
9(木)		書道の会	絵手紙の会
10(金)	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
11(土)			
12(日)			短期講習会(味噌汁作り)でも使います
13(月)		童謡唱歌の会	
14(火)		ひろば喫茶	ひろば開放
15(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
16(木)	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
17(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
18(土)			
19(日)			
20(月)			
21(火)	○	楽・楽キッチン	うたのひろば
22(水)	●	太極拳	おしゃべり場なんごう
23(木)		書道の会	絵手紙の会
24(金)	○	ハンドメイドひなげし	
25(土)			
26(日)			
27(月)		童謡唱歌の会	ふれあい健康教室 フレイル健診
28(火)	○	おやじの昼ごはん	
29(水)	●	飯山 バスウォーキング	
30(木)	○		
31(金)		子育て支援講座会場使用	

- 朝体操 9時から
- 百歳体操 8時50分から

らくトレ体操教室

7月6日(月) 10時から

講師 赤津 章恵先生

(参加費200円)

毎月第1月曜日に開かれます。

フレイル予防に楽しくカラ

ひろば喫茶



日時:7月14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

おしゃべり場

7月22日(水)13時30分~

話したり、聞いたり

お茶とともに

いかがでしょうか

生活支援員に相談も

できますよ



8月前半の予定

3(月)		ラクトレ体操	
4(火)	○		スマホ寺子屋
5(水)	●	体力測定	音楽を楽しむ会
6(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会