



松南地区



福祉ひろばだより8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：8月28日(金) 10:00～

9月 1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：8月 10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 「つまみ細工」



季節のお花でブローチ作り♪
ガーベラの花に挑戦します

講師：木次 由美子さん(神林地区)

日時：8月26日(水) 9:30～

持ち物：木工用ボンド、手拭きタオル

参加費：300円

申込み：15名(8月21日(金)までに
ひろばまで要申込)

※ 見本はひろばにあります

南部児童センター交流会

子ども達と一緒にモルックをして
熱く楽しい時間を過ごしませんか！！

日時：8月 20日(木) 10:00～

申込み：人数把握のためひろばまで
お声がけください。



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：8月 27日(木) 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。

※ 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

8月の予定



日	曜	時 間	予 定
4	火	10:00～	体げんき体操（申込者）
		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（要申込）
12	水		午後研修のため留守になります
17	月	12:00～	ひろばマージャン
19	水	9:30～	いきいき健康教室（申込者）
		13:30～	南松本2丁目町会出張ふれ健
20	木	10:00～	南部児童センター交流会
		18:00～	第1回ひろば推進協理事会
21	金	9:30～	ふれあい健康教室（当番町会：宮田東）
22	土	18:00～	宮田中町内公民館居酒屋（要申込）
25	火	12:00～	ひろばマージャン
26	水	9:30～	手芸「つまみ細工」（要申込）
27	木	11:00～	松本南幼稚園交流会
28	金	10:00～	体げんき体操①（要申込）

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 8月21日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

「北山 結香さんによる
マリンバ演奏」

◎ 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

*お当番は宮田東町会です。
よろしくお願いします。



ひろば喫茶

8月 6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？



9月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
1	火	10:00～	体げんき体操②（要申込）
8	火	13:30～	絵手紙「果物をかく」
10	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）
14	月	10:00～	みんなでエルダー（要申込）

