



ひろばだより

回覧

2026

8
Jun

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

今だからこそ、皆さんで平和について 考えてみませんか!!



現在、世界中ではいくつもの紛争が繰り広げられています。多くの人が犠牲になり、その中には幼い子も多く含めています。このような争いは繰り返してはいけません。

第二次世界大戦でご家族が体験された辛い思いを、
新納 道子さんからお聞きします。

日 時：8月10日（月）13時30分から

持ち物：水分



～ふれあい健康教室～

重要!



『お口とお薬の講座』



いつまでも自分の歯で美味しく食べるために、
お口のお手入れと口腔体操を、歯科衛生士さんから教えていただきます。

薬剤師さんからの、お薬の正しい飲み方について
のお話もあります。

日 時：8月17日（月） 13時30分から

持ち物：水分

当 番：横田2町会長、民生委員さん集合 13時

【ひろばでシネマ】

ひろばで涼みながら映画鑑賞は
いかがでしょうか！

懐かしい作品を用意します!!



上映内容は当日のお楽しみ!!

日 時：8月12日（水）10時から

持ち物：水分



募集中!

♪ うたのひろば ♪



懐かしい曲を皆さんで歌いましょう!

リクエスト大歓迎!!

日 時：8月31日（月）13時30分から

持ち物：水分

福祉・健康講座 吹き矢

日 時：8月24日（月）13時30分から

講 師：鈴木 健一先生

参加費：100円 ※マウス代別途 110円必要

持ち物：水分

定 員：15名（先着順）

申込開始 8月3日（月）10時より

精神集中・血行促進・細胞の活性化にもつながります。

この機会にぜひ体験してみてください!!



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
しませんか♥

おしゃべりは、フレイル予防にもなります!

今月は、ひろば喫茶がお休みですので、ぜひお出
かけ下さい♥ どなたでも参加出来ます。

地区生活支援員の小口さんも来ています。

日 時：8月31日（月）10時から

お待ちしております♥



8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 2種類	事業・グループ活動	
		9:30~12:00	13:30~16:00
1(土)			
2(日)			
3(月)		らくトレ体操教室	いきいき健康教室会場使用
4(火)	○		スマホ寺子屋
5(水)	●	百歳体操体力測定	音楽を楽しむ会
6(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
7(金)	○		
8(土)			
9(日)			
10(月)	○	童謡唱歌の会	新納さんのお話会
11(火)		山の日	
12(水)	●	映画上映会	
13(木)			
14(金)	○		
15(土)			
16(日)			
17(月)	○		ふれあい健康教室
18(火)		楽・楽キッチン	
19(水)	●	音楽を楽しむ会	
20(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
21(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
22(土)			
23(日)			
24(月)		童謡唱歌の会	健康・福祉講座(吹き矢)
25(火)	○	おやじの昼ごはん	
26(水)	●	太極拳	
27(木)		書道の会	絵手紙の会
28(金)	○	ハンドメイド ひなげし	
29(土)			
30(日)			
31(月)		おしゃべり場なんごう	うたのひろば

- 朝体操 9時から
 ● 百歳体操 8時50分から

今月はひろば喫茶お休みです

百歳体操に参加されている皆さん
 体力測定を行います。

1年間の変化を見てみましょう!!
 8月5日(水) 9時から

らくトレ体操教室

8月3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
 予防に楽しくカラダを動かしま
 せんか!カラダを動かしたあとは、心も
 スッキリはれやか♪

スマホ寺子屋

8月4日(火)

13時30分から

今月から講師の先生からの、
 ワンポイントアドバイスがあります。

8月のテーマは、

「写真のアルバムを作ろう!」です。



～お知らせ～

9月2日(水)9時45分から、体力作
 りサポーターさんによる、セラバン
 ド体操があります。

参加申込はありません。どなたでも
 参加出来ます。

大勢のご参加お待ちしております!!

持ち物：水分

9月の予定

1日(火)		白馬バスウォーキング	スマホ寺子屋
2日(水)	●	セラバンド体操	音楽を楽しむ会
3日(木)	○	ベルの会	囲碁・将棋の会