



ひろばだより

回覧

2026

9
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



ふれあい健康教室

松本ベルエコーズさんによる、ハンドベルのコンサート 🛎 !!

イングリッシュハンドベルの演奏を多くの方に聞いて頂けるよう、日々活動されています。

日 時：9月28日(月) 13時30分～ 持ち物：水分

当 番：横田1 町会長、民生委員さん13時集合



参加者大募集

信州蕎麦切り音頭を みなさんで一緒に楽しく踊りませんか!!

浅間温泉にお住まいの、民舞翔乃会 会主松林千栄子さんに、踊りのご指導をして頂きます。どなたでも簡単に踊れる、楽しい踊りです。

日 時：9月4日(金) 13時30分～

持ち物：水分

(変更のお知らせ)

「お口の体操」を行います!!

9月2日(水)に予定されていた、「セラバンド体操」が、「お口の体操」に変更になりました。食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。椅子に座ってお口まわりや舌を動かします。体操をする事で、唾液が出やすくなり、食べこぼしの改善にもつながり、食べ物がかみ砕きやすくなります。歯科衛生士さんからの指導を受けながら、みなさんで体操をしましょう!

日：時 9月2日(水) 9時45分～ 百歳体操の後、続けて行います。

どなたでも参加出来ますので、みなさんのご参加お待ちしております!!



健康・福祉講座

優しいストレッチで ➡ 若返る 9月29日(火) 13時30分～

申込受付：8月20日(木)より12名ほど

講師：岩渕佳子さん

持ち物：水分・バスタオル マットある方はお持ちください

参加費：200円



若

ストレッチで大事な足のケアと普段伸ばしていない所をほぐしましょう。
筋肉を動かしますとリンパが流れます。

その結果むくみが和らぐ、体が軽くなる、冷えやコリが楽になります。

～お知らせ～

10月12日(月・スポーツの日)に、第18回ほのぼの交流会を開催する予定です。本年度は、午前中のみの開催となり、カレーのお振舞はありませんが、別のものを考えています。内容も盛りだくさんなので、みなさん是非お越しください!!お待ちしております!!

9 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

	○朝体操	事業・グループ活動	
日付	●百歳	9:30~12:00	13:30~16:00
1(火)		白馬五竜ウォーキング	スマホ寺子屋
2(水)	●	お口の体操	音楽を楽しむ会
3(木)	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
4(金)	○	百趣会	蕎麦切り音頭
5(土)		参加費200円 10時から 講師 赤津章恵先生	
6(日)			
7(月)		らくトレ体操教室	いきいき健康教室会場
8(火)		ひろば喫茶	ひろば開放
9(水)	●	太極拳	茶道の会
10(木)	○	書道の会	絵手紙の会
11(金)	○	ハンドメイド ひなげし	楽しく学ぶ古文書
12(土)			
13(日)			
14(月)		童謡唱歌の会	
15(火)	○	楽・楽キッチン	
16(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
17(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
18(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
19(土)			
20(日)			
21(月)		敬老の日	
22(火)		国民の休日	
23(水)		秋分の日	
24(木)	○	書道の会	絵手紙の会
25(金)	○	ハンドメイド ひなげし	
26(土)			
27(日)			
28(月)		童謡唱歌の会	ふれあい健康教室
29(火)		おしゃべり場なんごう	福祉・健康講座
30(水)	●		

○朝体操 9時から

スマホ寺子屋

9月1日(火)

13時30分から

スマホ操作でお困りの方
 ぜひご参加ください！

講師の方が親切丁寧に教えて下さいます。

ワンポイントアドバイスがあります。
 9月は「写真のアルバムを作ろう」
 2回目です。

ひろば喫茶



日時:9月8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

おしゃべり場なんごう

9月29日(火)10時から

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

松本ベルエコーズさんコンサート

初めての優しいストレッチです

10月の予定

1(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
2(金)	○	百趣会	
5(月)		らくトレ体操	



豊作でありますように(祈)