



松南地区



福祉ひろばだより9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：9月25日(金) 10:00～
10月 6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：9月 14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♪

.. お出かけウォーキング .. ※雨天決行

「江戸時代の名庭園を楽しもう！」

日時：9月 24日(木) 10:30～

集合：南松本駅

参加費：1,500円(昼食代)

持ち物：電車代、飲み物

申込み：10名(9月1日(火)から受付)

※定員になり次第、締め切ります

南松本駅 10:44発 → 平田駅 10:46着

～ 庭園お食事処信楽でランチ(庭園ガイドあり) ～

平田駅 13:16発 → 南松本駅 13:19着

手芸 畳んで簡単！あっという間に完成



「ポケットティッシュケース」

日時：9月28日(月) 10:00～

持ち物：裁縫道具

参加費：100円

申込み：12名(9月18日(金)までに
ひろばまで要申込)

※ 見本はひろばにあります

「秋の寄せ植え講座」



講師：竹下 光重先生
(グリーンアドバイザー)

日時：10月 14日(水) 9:30～

持ち物：エプロン、ゴム手袋、花ばさみ、

参加費：1,800円

申込み：15名(10月6日(火)まで
ひろばまで要申込)

食改さんの料理教室

～ 食生活改善推進員と一緒に楽しく料理 ～

日時：9月 30日(水) 10:00～

場所：なんなんひろば調理室

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル、持ち帰り容器

参加費：無料

申込み：12名(9月18日(金)までに
ひろばまで要申込)

◎ こねつけ、かみなり汁、高野豆腐のミルク餅

※ 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

9月の予定



日	曜	時 間	予 定
1	火	10:00～	体げんき体操（申込者）
7	月	12:00～	ひろばマージャン
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）
16	水	9:30～	いきいき健康教室（申込者）
18	金	9:30～	ふれあい健康教室（当番町会：芳野町）
24	木	10:30～	お出かけウォーキング（要申込）
24	木	12:00～	ひろばマージャン
25	金	10:00～	体げんき体操①（要申込）
26	土		第34回なんぶ未来まつり
28	月	10:00～	手芸「ティッシュケース」（要申込）
30	水	10:00～	食改料理教室（要申込）

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 9月18日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

「 体調管理のコツ 」

季節の変わり目の過ごし方

講師： 大塚製菓

◎ 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

*お当番は芳野町町会です。
よろしくお願いします。



10月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
2	金	13:30～	体力づくりサポーター地区集会
3	土	11:00～	第24回ひろばまつり
6	火	10:00～	体げんき体操②（要申込）
8	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）
15	木	10:00～	スマイル山雅健康教室

第24回ひろばまつり

（社協ふれあいまつり同日開催）

日時： 10月3日(土) 11:00～13:00

場所： 総合社会福祉センター

※詳しくは別紙号外をご覧ください



ひろば喫茶

9月 10日(木) 10:30～15:00

～ まなびや演奏会 ～
みんなで唄おう歌謡唱歌コンサート

10:45～11:15



《 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。