



松南地区



福祉ひろばだより 10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：10月23日(金) 10:00～
11月 4日(水) 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：10月 19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♪

スマイル山雅健康教室

☆ ガチャさんと一緒に脳トレ・ストレッチ ☆

日時：10月15日(木) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

※人数把握の為、ひろばまでお申込みください

「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：11月 5日(木) 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(10月23日(金)までに
ひろばまで要申込)

◎ 減塩麺とさばみそ煮缶の焼きうどん、
炒り油揚げ、納豆大入り袋、豆花(トウファ)

.. お出かけウォーキング .. ※雨天決行

「松本城 菊花展へ行こう！」

日時：10月 29日(木) 9:20～

集合：なんなんひろばバス停

参加費：1,600円(昼食代)

持ち物：バス・電車代、飲料
福祉100円バス券(ある方)

申込み：10名(10月2日(金)9時から受付)

※定員になり次第、締め切ります

なんなんひろば 9:36発 → アルプス口 9:58着

徒歩にて松本城へ→ 本丸庭園(菊花展)散策
池国で黒豚しゃぶしゃぶセットをいただきます

松本駅 13:26発 → 南松本駅 13:29着

☆ 10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です

歩こう松本！
心も体も健康に！



10月の予定



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（申込者）
7	水	12:00～	ひろばマーじゃん
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）
13	火	13:30～	絵手紙「ハロウィンによせて」
14	水	9:30～	寄せ植え講座（要申込）
15	木	10:00～	スマイル山雅健康教室（要申込）
16	金	9:30～	ふれあい健康教室（当番町会：南松本1）
19	月	10:00～	みんなでエルダー（要申込）
20	火	11:00～	松本南幼稚園交流会
21	水	12:00～	ひろばマーじゃん
23	金	10:00～	体げんき体操①（要申込）
29	木	9:20～	松本城菊花展ウォーキング（要申込）

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 10月16日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

「フレイル健診」

☆ 年に1度の元気チェックしませんか？！
（血圧、筋力、握力、口の動きの測定）

協力： 体力づくりサポーター

◎ 包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は南松本1丁目町会です。
よろしくお願いします。



11月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
4	水	10:00～	体げんき体操②（要申込）
5	木	10:00～	食改料理教室（要申込）
9	月	10:00～	みんなでエルダー

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： 10月20日(火) 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。



ひろば喫茶

10月 8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！
ご一緒にいかがですか？