



回覧

2026

10
October

ひろばだより

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

第18回 ほのぼの交流会開催！

日時：令和8年10月12日（月・祝）

9時～12時45分

会場：南郷福祉ひろば・南郷保育園

8時30分受付開始

開 会 式 9:00～

サークル発表 9:20～10:15

ベルの会、童謡唱歌の会、太極拳、音楽を楽しむ会

お楽しみ抽選会 12:15～12:45

※ご入場の際、受付にて抽選券を配布いたします

コンサート 11:15～12:15

ク ル ー ル デュオ

Couleur Duo

クラシックからポップスまで

山崎裕加さんと橋本千緩さんによるサクソ&ピアノデュオです

中信地区を中心にコンサート活動をされているお二人です

♪ 山崎裕加さんはミュージックプラザオグチやヤマハ教室の講師をされています

♪ 橋本千緩さんは横田7町会でピアノ教室を主宰されています



茶道の会による『お茶席』

9:30～11:00

～限定40席～

お抹茶(お菓子付) 300円

※11:00入室終了

※お抹茶券は受付にて販売しております



囲碁将棋の会による『おもしろ クイズ大会！』

10:20～11:10

～クイズに答えて景品ゲット～

※景品がなくなり次第終了



作品展示(終日展示)

・絵手紙の会・書道の会

・楽しく学ぶ古文書

・ハンドメイドひなげし



介護相談・健康相談・血圧測定 9:30～11:00

包括支援センター橋倉さんと

保健師の力石さんが

親切に丁寧に対応していただきます



パンの販売 10:00～11:00

北ふれあいホームさんの

手作りパンはいかがですか



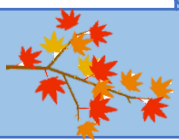
ひろばからのお願い

- ◇ コンサート中の入退室はご遠慮ください
- ◇ 駐車場台数に限りがあるため、徒歩または自転車でお越しください
- ◇ 送迎ボランティアさんによる送迎ご希望の方はお申込みください



お願い致します

10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 9:00～	事業・グループ活動	
	●百歳 8:50～	9:30～12:00	13:30～16:00
1(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
2(金)	○	男性の百趣会	
3(土)			
4(日)			
5(月)		らくトレ体操教室	童謡唱歌の会
6(火)		プラザ使用	スマホ寺子屋
7(水)	●		音楽を楽しむ会
8(木)	○	書道の会	絵手紙の会
9(金)	○	ハンドメイド ひなげし	楽しく学ぶ古文書
10(土)		第18回ほのぼの交流会準備15時～	
11(日)			
12(月)		第18回ほのぼの交流会	
13(火)	○		ひろば開放
14(水)	●	太極拳	茶道の会
15(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
16(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
17(土)			
18(日)			
19(月)		おしゃべり場なんごう	
20(火)	○	楽・楽キッチン	
21(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
22(木)		書道の会	絵手紙の会
23(金)	○	ハンドメイド ひなげし	
24(土)			
25(日)			
26(月)	○	童謡唱歌の会	
27(火)	○	おやじの昼ごはん	
28(水)	●	太極拳	うたのひろば
29(木)		出前ふれ健（南浅間）	
30(金)		子育て支援講座	優しいストレッチ
31(土)			

～お知らせ～

今月は、ひろば喫茶
 ふれあい健康教室は
 お休みです!!

らくトレ体操教室

日時：10月5日（月）10時～
 講師：赤津 章恵先生 参加費：200円
 フレイル予防にラクに楽しく体を動かしませんか!!（毎月第1月曜日に開催）

スマホ寺子屋

10月6日（火）13時30分～

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



今月のワンポイントアドバイスは
 「写真のアルバムを作ろう」3回目です

おしゃべり場なんごう

日時：10月19日（月）10時～

お茶を飲みながら、ゆったり
 おしゃべりしませんか♥

地区生活支援員の小口さんも
 来ています



♪ うたのひろば ♪

10月28日（水）13時30分～

持ち物：水分

みなさんで歌いましょう

健康・福祉講座



「優しいストレッチ」 前回に引き続き2回目の講座になります

10月30日（金）13時30分～ 講師：岩渕 佳子先生

持ち物：水分 バスタオル又はマットがある方はお持ちください

参加費：200円 申込受付：10月1日より 定員12名ほど