



松南地区



福祉ひろばだより 11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：11月27日(金) 10:00～

12月 1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



.. お出かけウォーキング .. ※雨天決行

「バスに乗って石井味噌へ行こう！」

日時：11月 26日(木) 10:20～

集合：なんなんひろばバス停

参加費：1,500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(11月4日(水)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 10:36 — 相澤病院 10:45
(南部循環線)

石井味噌味噌蔵見学とランチ
深志神社参拝、松本駅までぶらり街中散歩

松本駅 13:26発 — 南松本駅 13:29着



☆ 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：11月 9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♪

けんちゃんの健康体操

☆ 笑って 楽しく 脳トレ・運動 ☆

講師：武本 健太郎さん

日時：11月19日(木) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：18名(要申込)

※ 体操のあとは茶話会でほっとひと息
しませんか！？

手芸 「干支飾り」

来年は未年です



日時：11月 24日(火) 9:30～

11月 25日(水) 9:30～

(どちらか都合の良い日をお選びください)

持ち物：はさみ、ボンド、目打ち

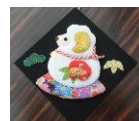
参加費：三連 1,500円

きめこみ 1,000円

色紙 900円

申込み：各日12名(11月16日(月)まで
ひろばまで要申込)

※ 見本はひろばにあります



11月の予定



ボランティア松南のみなさんが
なんぷくプラザひろば前の花壇の
花うえ・清掃をしてくださいます。
冬のよそおいをお楽しみください！

日	曜	時 間	予 定
4	水	10:00～	体げんき体操（申込者）
5	木	10:00～	食改料理教室（申込者）
6	金	9:30～	ボランティア松南による「花うえ・清掃」
9	月	10:00～	みんなでエルダー（要申込）
10	火	13:30～	絵手紙「落葉をかく」
11	水	12:00～	ひろばマージャン
12	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）
18	水	9:30～	いきいき健康ひろば（申込者）
19	木	10:00～	けんちゃんの健康体操（要申込）
20	金	9:30～	ふれあい健康教室（当番町会：南松本2）
24	火	9:30～	手芸「干支」①（要申込）
25	水	9:30～	手芸「干支」②（要申込）
26	木	10:20～	石井味噌見学ウォーキング（要申込）
27	金	10:00～	体げんき体操①（要申込）
30	月	12:00～	ひろばマージャン

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時： 11月20日(金) 9:30～

場 所： 松南地区福祉ひろば

フレイル予防講座

「 栄養と運動の講座 」

講師： 管理栄養士 酒井 亜衣子 さん
相澤病院 理学療法士 近藤 晃永 さん

◎ 合唱・ストレッチ
包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は南松本2丁目町会です。
よろしくお願いします。



12月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
1	火	10:00～	体げんき体操②（要申込）
8	火	11:00～	松本南幼稚園交流会

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： 12月 8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

11月 12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？