



## 松南地区 支えあい講座

### 住み慣れた地域で、 最後まで暮らしていくには

#### ◎第1回「認知症について」

講師：しのぎき内科呼吸器科クリニック 篠崎 史郎 先生  
日時：1月18日（木）14時～

認知症になっても、  
なるべく自宅で暮らしたい…  
認知症の初期ってどんな感じ？

近所の人がデイサービスに  
行き始めたけど、  
どんなところ？  
何をしているの？

#### ◎第2回「デイサービスってどんなところ？」

講師：デイサービスカモミールハウス野溝 和田 由佳 さん  
日時：2月5日（月）14時～

#### ◎第3回「人生の最後にどうありたいか考えよう」～カードゲームを通して～

講師：愛光苑とよしな 施設長 岡村 律子 さん  
日時：2月19日（月）14時～

何かあった時、  
家族に何を伝えよう？  
どうやって伝えよう？



場 所：松南地区福祉ひろば

申込み・問合せ：松南地区福祉ひろば 電話：28-0168

## 無理せず楽しく！

## 花先生の体操教室

各1時間ほど

「ほぐしヨガ」を中心に、参加者の皆さんに  
合わせた内容を予定しています！

◎第1回…1月30日（火） 13：30～

◎第2回…2月13日（火） 13：30～

◎第3回…2月20日（火） 13：30～



場 所：松南地区福祉ひろば

定 員：12名（先着順） 参加費：無料

申込み：松南地区公民館 TEL：26-1083

持ち物：長タオル、5本指ソックス、飲み物

講師：田中 花 先生

福祉ひろば共催

お問合せ なんなんひろば：芳野4-1 TEL：26-1083

裏面もあります→

簡単・楽しく！

# 親子料理教室

日時：1月20日（土）10時から13時まで

場所：なんなんひろば 料理実習室（3階）

対象：親子（こどもの年齢は不問）

定員：6組（先着順） 参加費：1組 700円

持ち物：エプロン、マスク、料理のできる服装

料理を持ち帰るための容器

講師：子どもが輝く食育ネットワーク松本のみなさま

申込み：1月10日（水）10時から

松南地区公民館 電話：26-1083

ネット申込 右の二次元コードから



～ メニュー ～  
お好み焼き



平日も使えます

# なんなんひろば学習室

平日（火曜日を除く）・土曜日 9時～19時※

日曜日 9時～16時30分※

※小学生は、小学校で定められた門限を守って帰宅しましょう。

※12月29日～1月3日は休館日のため利用できません。

※地区の会議等が入っている場合は利用できません。

対象：小学生、中学生、高校生、大学・専門学校生

受付：松南地区公民館の窓口（1階）



利用できない  
日時は、  
こちらで確認  
できます



# 南部図書館よりお知らせ

1月のおはなし会は、5日(金)と14日(日)の11時から

南部図書館 児童コーナーにて行います。

※予約制ではありません。南部図書館へお越しください。

南部図書館カレンダー  
1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

□は図書館のおやすみの日です。

日曜日は夕方5時まで

南部図書館 TEL26-1083(代)

裏面もあります

お問合せ なんなんひろば：芳野4-1 TEL：26-1083