



# 松南地区



# 福祉ひろばだより4月号

## 体げんき体操



体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、  
脳と身体ゲンキ体操など楽しく運動します！

講師：山田 美由紀先生  
(スポーツトレーナー)

日時：4月26日(金) 10:00～  
5月 7日(火) 10:00～  
(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル  
申込み：各日 12名  
(ひろばまでお申込み下さい。)

※参加者が多く、人数分散のため2回講座  
になります。内容は同じになりますので、  
どちらかの日をお申込み下さい。

## 「春の寄せ植え講座」

講師 竹下 光重先生

日時：4月24日(水) 9:30～

持ち物：エプロン、ゴム手袋  
持ち帰り用の袋

参加費：1,500円

申込み：15名(4月16日(火)までに  
ひろばまでお申込みください。)



## ☆ 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：4月15日(月) 10:00～  
持ち物：飲料、汗拭きタオル  
申込み：18名  
(ひろばまでお申込み下さい。)

※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 ..



「満蒙開拓団平和記念館を見学して  
光前寺を散策しよう！！」

日時：4月22日(月) 8:45出発

集合：なんなんひろば

参加費：2,000円

持ち物：飲み物、動きやすい服装

申込み：15名(4月8日(月)9時から受付)

※定員になり次第終了します。

なんなんひろば → 満蒙開拓団平和記念館→  
8:45発

やまだや保翁 → 光前寺散策 →  
12:30

かてんぱぱ → みのわ花街道(車窓)→  
14:20

なんなんひろば  
16:50頃着



# 4月の予定

※変更になる場合があります。ご利用の際はひろばへ確認してください。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 28-0168

日	曜	時間	予定
2	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
5	金	12:00～	ひろばマーじゃん
8	月	10:00～	ママ・パパカフェ
9	火	10:30～	ボランティア松南総会
11	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	土	15:00～	ひろば会計監査
15	月	10:00～	みんなでエルダー
16	火	13:30～	絵手紙「春を感じるもの」
19	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田中)
22	月	8:45～	お出かけウォーキング(要申込み)
		18:30～	ひろば推進協全体会
23	火	12:00～	ひろばマーじゃん
			午後、研修のため留守になります。
24	水	9:30～	春の寄せ植え(要申込み)
26	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
		14:00～	ママ・パパカフェ

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 19日(金) 9:30～  
場所: 松南地区福祉ひろば

松本市出前講座

「賢い消費者になるために」

- ◎ 健康相談・合唱  
体力づくりサポーターによるストレッチ  
包括支援センターからのお知らせ  
健康ワンポイントなど

\*お当番は宮田中町会です。  
よろしくお願ひします。

- ◎ 場所がひろばに戻ります！  
お間違えのないようにお気を付け下さい。  
松南地区福祉ひろばで待ってます！！



## 5月前半の予定

日	曜	時間	予定
7	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
9	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)

… 高齢者福祉入浴券について …

対象者・・・市内に住民登録のある昭和29年4月1日以前  
に出生された満70才以上の方

福祉ひろば・・・平日午前9時から午後5時

申請できる人・・・◎本人◎同居の親族

※本人確認書類をご提示ください。

顔写真付き身分証明書または保険証と診察券  
(窓口に見えた方の本人確認)

※お問合せ先：高齢福祉課 福祉担当

電話 34-3000 (代) または、34-3492 (直通)

## ひろば喫茶

4月 11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の  
大友さん、杉山さんによる「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！  
一緒にいかがですか？