



松南地区



福祉ひろばだより 3月号

※コロナウイルス感染症の影響により、事業の縮小・延期・中止の場合があります。ひろばまでお問合せください。

◇◇ ひろばウォーキング番外編 ◇◇

みんなでエルダー ♪



～ エルダーシステムを使って
楽しく体を動かそう！ ～

講師：山縣 清香先生

日時：3月 22日(水) 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下さい。

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：3月24日(金) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル、
大判タオル

※ 明るく元気な先生です。
一緒に楽しく体を動かしませんか？

◎人数把握の為、ひろばまでお申込み下さい。

手芸

「 四つだたみ編みのバック 」

日時：3月28日(火) 10:00～

3月29日(水) 10:00～

(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物：はさみ、定規、ボンド

参加費：700円

申込み：各日 10名(3月17日(金)までに
ひろばまでお申込みください。)

❖ 一日での仕上がりが難しい為、
予備日用意しました。

4月4日(火) 10:00～

4月6日(木) 10:00～

※見本はひろばにあります。

ひろば喫茶

3月 9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。

裏面もご覧ください

※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。

3月の予定

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
7	火	12:00～	ひろばマーじゃん
9	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	南部包括による「なんでも相談」
10	金	13:30～	体力づくりサポーター地区集会
14	火	11:00～	芳野町町会ふれ健
		14:00～	宮田中町会ふれ健
15	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者のみ)
16	木	13:30～	絵手紙「人形をかく」
17	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町)
22	水	10:00～	みんなでエルダー(要申込み)
23	木	12:00～	ひろばマーじゃん
24	金	10:00～	体げんき体操(要申込み)
			研修の為、留守になります。
28	火	10:00～	「四つだたみのバック」①(要申込み)
29	水	10:00～	「四つだたみのバック」②(要申込み)

※コロナウイルス感染症の影響により、事業の縮小・延期・中止の場合があります。ひろばまでお問合せください。

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 17日(金) 9:30～

場所: なんなんひろば3F大会議室

「ピーナッツバターによる大道芸」

たまちゃん、くーちゃんの

パワーあふれる楽しいパフォーマンスです♪

- ◎ 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

*お当番は双葉町町会です。
よろしくお願ひします。



4月前半の予定

日	曜	時間	予定
1	土	15:00～	ひろば会計監査
4	火	10:00～	手芸予備日①
6	木	10:00～	手芸予備日②
10	月	9:30～	ボランティア松南総会
13	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	南部包括による「なんでも相談」

ひろばからのお願い

引き続き、ひろば事業に参加される方は
手洗いと消毒、マスク着用のご協力をお願ひします。

～熟年体育大学いきいき健康ひろば～

令和5年度参加者を募集しています。

- ・ 体力測定、運動指導、インターバル速歩、各種イベントなどを1年を通して行います。
- ・ 詳細は回覧をご覧下さい。
- ・ 応募資料はひろばにあります。
- ・ お問合せは、

NP0法人熟年体育大学リサーチセンターまで
電話番号 37-2697
(平日 9:00～16:00)

