



松南地区



福祉ひろばだより 4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。



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28日(金) 10:00～
5月 2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 10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
になりました。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。

※雨天決行
◇◇ お出かけウォーキング ◇◇



「電車とバスの旅
浅間温泉 玉の湯へ行こう！」

♪ 散策・わいわいひろばを楽しみましょう

日時：4月 19日(水) 10:00～

集合：南松本駅前集合

参加費：1,000円 (昼食代)
(ざるそば、おにぎり、お新香)

持ち物：飲料、汗拭きタオル、雨具、
バス・電車代、バスパス券(ある方)

申込み：10名(ひろばまでお申込み下さい。)

◎ 4月3日(月) 9時から受付、定員になり次第終了

※入浴する方は別途800円(バスタオル付)
がかかります。

南松本駅 10:13 → 松本駅 10:17

バスターミナル 10:50 → 文化センター前 11:08

～ 浅間温泉 おしんこ喫茶・わいわいひろば・入浴 ～

下浅間広場 13:19 → お城口 13:41

松本駅 14:17 → 南松本駅 14:20

～ 兜の押絵飾り～



手芸 「端午の節句」

日時：4月25日(火) 10:00～

持ち物：はさみ、ボンド、目打ち

参加費：1,000円

申込み：各日 12名(4月21日(金)までに
ひろばまでお申込みください。)

※見本はひろばにあります。

ひろば喫茶

4月 13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

4月の予定



日	曜	時間	予定
1	土	15:00～	ひろば会計監査
4	火	10:00～	「四つだだみのバック」続き①
6	木	10:00～	「四つだだみのバック」続き②
7	金	12:00～	ひろばマーじゃん
10	月	10:30～	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」
18	火	13:30～	絵手紙「初心に戻って線の練習」
19	水	10:00～	ひろばウォーキング(要申込み)
20	木	9:30～	松南地区民児協勉強会(AED講座)
21	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)
			午後、研修の為留守になります。
24	月	19:30～	ひろば推進協全体会
25	火	10:00～	手芸「端午の節句」(要申込み)
27	木	12:00～	ひろばマーじゃん
28	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)

・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日時: 21日(金) 9:30～
場所: なんなんひろば3F大会議室

「二胡レッタによる二胡の演奏」

◎ 健康相談
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

*お当番は双葉南町会です。
よろしくお願ひします。



5月前半の予定

日	曜	時間	予定
2	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
11	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。



・・・ 高齢者福祉入浴券について ・・・

(令和5年度から民生児童委員による代理申請は原則行いません。)

- 対象者・・・松本市に住民登録がある昭和28年4月1日以前に出生された満70才以上の方
- 松南地区内での交付と場所

◎福祉ひろば・・・平日午前9時から午後5時

◎なんなんひろば・・・火祝日を除く毎日

月・水・木・金・土・・・午前8時半から午後10時まで 日・・・午前8時半から午後5時まで

◎総合社会福祉センター・・・平日午前8時半から午後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。(同居親族の方の申請は、同居親族の方の本人確認)
(運転免許証、マイナンバー、福祉バスパス券、保険証と診察券など)

※お問合せ先：高齢福祉課 生きがい係 電話 34-3000(代) または、34-3492(直通)