

南郷福祉ひろばだより

ふれあい健康教室

5月15日(月)1:30~

今月は、健康運動指導士の 森 貴代美 先生による

すぐできる簡単足ケア体操 を行います。

- ・血圧測定・健康相談・歌
- ・お手伝いの当番町会は、横田2町会の町会長・民生委員さん・健康づくり推進委員です 宜しくお願い致します。
- ・送迎を希望される方は、前の週の(金)までにご連絡ください。

健康講座 参加希望の方はご連絡ください

Let's Enjoy スポーツ!!

☆フレイル予防☆ 10:00~

講師：スポーツ推進課健康運動指導士

5月30(火)・6月29日(木)

第1回<正しい歩き方を学ぼう>

第2回<家でも出来るストレッチ>

こんな症状ありませんか？

- ・最近歩く速さが遅くなってきた・握力の低下・疲れやすくなってきた フレイルかもしれません・・・
- 皆さんお誘いあわせの上ふるってご参加下さい

玄向寺ウォーキング

5月8日(月) 10:00~



信州牡丹の寺 玄向寺
までウォーキングに
でかけましょう!

南郷福祉ひろば駐車場集合

持ち物・・・水分・歩きやすい服装

参加される方は、ひろばまで連絡を下さい。

南郷福祉ひろば 32-6270

豊科美術館のバラを見に行こう!

公共のバス・電車を使って向かいます ★申込〆切5/19(金) 先着15名

5月29日(月) 8:45~ 南郷福祉ひろば集合 持ち物：水分・歩きやすい服装

ひろば—横田バス停—松本駅—美術館—昼食(小柴屋)—松本駅—松本バスターミナル—ひろば

※ 参加費：1480円(バス代は個人でお支払い)



南郷福祉ひろば

5月の予定

		ひろば事業・会議など		グループ活動	
日	曜	午前(10:00~)	午後(1:30~)	午前(10:00~)	午後(1:30~)
1	月	体操教室			
2	火				
※3日~7日ゴールデンウィーク期間中 閉館					
8	月	玄向寺ウォーキング		童謡唱歌の会	
9	火	ひろば喫茶 11:30~北ふれあいホームパン販売	1:00~5館情報交換会 2:30~ 推進協事前打合せ会		
10	水			太極拳	茶道の会
11	木			書道の会	絵手紙の会 貼り絵 ハガキ
12	金		福祉検討会	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
15	月		ふれあい健康教室		
16	火		ほのぼのタイム	楽・楽キッチン	
17	水			音楽を楽しむ会	茶道の会
18	木			ベルの会	囲碁・将棋の会
19	金	ボランティアの日	ひろば開放		
22	月			童謡唱歌の会	
23	火		スマホ寺子屋	おやじの昼ご飯	
24	水		ボランティアの日	太極拳	
25	木	9:30~ 南浅間出前ふれ健		書道の会	絵手紙の会 <small>自由又は文字を書く ハガキ・絵巻</small>
26	金			ハンドメイドひなげし	
29	月	バラ ウォーキング			
30	火	健康講座			
31	水		生活支援相談日		音楽を楽しむ会

6月の予定

6	火		スマホ寺子屋		
7	水	男性いきいき塾			
13	火	ひろば喫茶	DVD上映会		

スマホ寺子屋

参加費 ¥100

5月23日(火) 13:00~

初級・中級・上級次の級へ昇格チャレンジ! *初めて参加希望の方はご連絡をお願い致します。

ひろば喫茶

5月9日(火)10:00~

メニュー:シフォンケーキ

11:30~

北ふれあいホームパン販売



※午後 5館情報交換会の為DVDはお休みいたします。

男性の百趣会

5月4日(木)

9:00~ひろば集合

小野神社「御柱祭」見学



※南郷福祉ひろばはお休みです

5月の生活支援相談日は5月30(火)です