



松南地区



福祉ひろばだより6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：6月23日(金) 10:00～
7月 4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。

手芸

「一玉で編む夏のストール」

日時：6月28日(水) 10:00～
持ち物：かぎ針4号、毛糸とじ針、はさみ
参加費：700円
申込み：15名(6月19日(月)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。

※小雨決行



◇◇ お出かけウォーキング ◇◇

「明科のあやめ公園」

～ 電車に乗ってあやめ公園を散策しよう ～

日時：6月 19日(月) 9:00～

参加費：電車賃・ランチ代

持ち物：汗拭き、飲物、雨具

申込み：10名(ひろばまでお申込み下さい。)

※あやめを楽しんだ後は「匠彩」で
ランチを予定しています。



ひろば前集合 9:00 → 南松本駅 9:14 →

松本駅 9:26 → 明科駅 9:42

あやめ公園散策

明科駅 11:19 → 南松本駅 11:45 →

「匠彩」にてランチ



ひろば喫茶

6月 8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

6月の予定



日	曜	時間	予定
5	月	9:30～	ボランティア松南による「花植え・清掃」
6	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
8	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」
9	金	12:00～	ひろばマーじゃん
13	火	14:00～	宮田中町会ふれ健
16	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田西)
19	月	9:00～	あやめ公園ウォーキング(要申込み)
20	火	13:30～	絵手紙「言葉ひろい」
21	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
23	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
27	木	12:00～	ひろばマーじゃん
28	水	10:00～	手芸「夏のストール」(要申込み)

ボランティア松南のみなさんが
なんぷくプラザ前の花壇の花植え・清掃を
します。きれいな花壇をお楽しみ下さい。

・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日時: 16日(金) 9:30～
場所: なんなんひろば3F大会議室

松本市出前講座

～ 生活習慣病について ～

「全身の血管を守りましょう」

講師: 南部保健センター
保健師 山本 久美子さん

- ◎ 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

*お当番は宮田西町会です。
よろしくお願ひします。



7月前半の予定

日	曜	時間	予定
4	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
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」

・・・ 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。)

- 1、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
- 2、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
- 3、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 福祉担当 電話 34-3000(代) または、34-3492(直通)