



松南地区



福祉ひろばだより 9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：9月30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。

ひろばからのお願い

ひろば事業に参加される方は
手洗いと消毒、マスクの着用のご協力をお願いいたします。

ひろばウォーキング

秋の南部公園を歩きませんか！

日時：9月16日(金) 11:00～

参加費：600円(お弁当代)

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：12名(9月13日(火)までに
ひろばまでお申込み下さい。

※ 雨天時、エルダーで体操します。



～ クラフトテープで作る ～

手芸 「パンかご」

日時：9月27日(火) 10:00～

9月29日(木) 10:00～

(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物：はさみ、定規、ボンド、洗濯ばさみ

参加費：300円

申込み：各日12名(9月22日(木)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。



～ スマイル山雅健康教室 ～

「健康運動士による脳トレ・運動」

☆ 音楽やリズムに合わせた体操です ☆
ガチャさんと一緒に汗を流しませんか！？

日時：9月28日(水) 10:00～

講師：山雅スタッフ

持ち物：動きやすい服装

飲料、汗拭きタオル

※ 人数把握のため
ひろばまでお申込み下さい。

裏面もご覧ください

9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
3	土		なんぶ未来まつり
7	水	12:00~	ひろばマーじゃん
		19:00~	ひろば理事会(郷土資料室)
8	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
9	金	13:30~	体力づくりサポーター地区集会
15	木	10:00~	双葉西町会ふれ健
16	金	11:00~	ひろばウォーキング(要申込み)
20	火	13:30~	絵手紙「秋を感じるもの」
21	水	9:30~	いきいき健康ひろば(申込み者のみ)
22	木	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:宮田西)
26	月	15:00~	地区支援企画会議
27	火	10:00~	「パンかご」①(要申込み)
28	水	10:00~	山雅健康教室(要申込み)
29	木	10:00~	「パンかご」②(要申込み)
30	金	10:00~	体げんき体操
		12:00~	ひろばマーじゃん

※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。



10月前半の予定

日	曜	時間	予定
5	水	9:00~	「秋の乗鞍高原へ行こう」(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~	なんでも相談

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 22日(木) 9:30~

場所: なんなんひろば3F大会議室

「フレイル健診」

血圧、筋力、握力、口の動きの測定

(自分の元気度を知ってみませんか)

☆ 体力づくりサポーターによる体力チェック

◎ 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。

※ 今月は第四木曜日となります。
ご注意下さい。



ひろば喫茶



9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。



秋のお出かけウォーキング 「乗鞍高原へ三本滝を見に行こう！」

日時: 10月5日(水) 9:00~

参加費: 3,000円(昼食代・入浴代含む)

定員: 12名

申込み: 9月5日(月)9時から受付けになります。

持ち物: 雨具、飲料、お風呂セット

※ 雨天決行

当日集金します。

9:00 ひろば前出発 - 三本滝 - 12:30 休暇村乗鞍高原にて昼食 -

15:00 休暇村出発 - 16:30頃 ひろば着