



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



リズム体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
脳と身体の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24日(金) 10:00～

持ち物：飲料、汗ふきタオル

※ 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..



南部公園の景色を楽しみながら歩こう！

ウォーキングの後はポリジでゆっくりしませんか！？

日時：6月22日(水) 9:30～



参加費：100円

申込み：12名(6月17日(金)までに
ひろばまでお申込み下さい。)

持ち物：汗拭きタオル、飲料

※ ひろばに集合してからウォーキングします。

手芸「つまみ細工」

❁ ひまわりとあさがおのつまみ細工です。

講師：木次 由美子さん(神林地区)

日時：6月30日(木) 9:30～

持ち物：ボンド、手拭きタオル

参加費：2個セット 400円

申込み：15名(6月22日(水)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。



裏面もご覧ください

ひろば喫茶

6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
大友さん浅輪さんによる「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。

6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下さい。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 28-0168



... 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

松本市保健所出前講座

「賢い患者になるために・・・」

講師: 嶋田 廣子さん・宮本 昌明さん
(医療安全支援センター相談員)

※ 血圧測定

体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
健康ワンプointなど

*お当番町会は双葉町町会です。
よろしくお願ひします。

日	曜	時間	予定
3	金	9:30~	ボランティア松南による「花植え・清掃」
		13:30~	体づくりサポーター地区集会
9	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
10	金	12:00~	ひろばマーじゃん
15	水	9:30~	いきいき健康ひろば(申込み者のみ)
17	金	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町)
21	火	13:30~	絵手紙「白い花、野菜」
22	水	9:30~	ひろばウォーキング(要申込み)
24	金	10:00~	体げんき体操(要申込み)
27	月	9:30~	宮田西町会ふれ健
28	火	12:00~	ひろばマーじゃん
30	木	9:30~	手芸「つまみ細工」(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。

7月前半の予定

日	曜	時間	予定
7	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
13	水	9:00~	「白馬五竜へ行こう!」(要申込み)
15	金	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)

★★★★ 高齢者福祉入浴券について ★★★★★

福祉ひろば・・・



令和4年4月1日から令和4年6月30日までの平日
午前8時半から午後5時まで

※6月30日以後は、市役所および、支所、出張所のみ
での交付となります

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)

お出かけウォーキング「白馬五竜へ青いケシの花を見に行こう!」

日時: 7月13日(水) 9:00~

参加費: 2,800円(当日集金します。)

持ち物: 飲料、雨具、歩きやすい恰好

定員: 12名

申込み: 6月2日(木) 9時から受付(定員になり次第終了します。)



9:00 ひろば前出発 - 11:00 エスカルプラザ着 - 白馬五竜高山植物園散策 -

12:00 昼食(五竜蕎麦御膳を頂きます。) - 13:30 エスカルプラザ発 - 15:30 ひろば着

※ テレキャビンに乗って、北アルプスを一望する高山植物園へ空中散歩!
その後は自由散策になります。