



松南地区



福祉ひろばだより 4月号

体げんき体操



体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
心と身体を元気に楽しく運動します！

講師：山田 美由紀先生
(スポーツトレーナー)

日時：4月24日(金) 10:00～
5月 7日(木) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル、大判タオル
ウェーブリング(お持ちの方)

申込み：各日 15名
(ひろばまでお申込みください。)

☆ 同じ内容になります。
どちらか都合の良い日をお選びください。

◎ 5月はいつもと開催日が異なります。
お気を付けてください。

☆ みんなでエルダー ☆

無理なく楽しく体を動かしてフレイル予防！

講師：松本市民音健士の会のみなさん

日時：4月 13日(月) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル

申込み：18名
(ひろばまでお申込みください。)

※ 音楽と映像に合わせて一緒に
脳トレや体操をしませんか♪



※ 雨天決行

.. お出かけウォーキング ..



「鶴峯公園へつつじを見に行こう！！」

少し坂道の公園を1時間くらい歩きます。

日時：4月30日(木) 9:30出発

集合：なんなんひろば

参加費：1,500円

持ち物：飲み物、動きやすい服装

申込み：20名(4月3日(金)9時から受付)

※定員になり次第終了します。

なんなんひろば → 鶴峯公園ウォーキング→
9:30発

SUWAガラスの里(昼食) 12:00

～メニュー ローストビーフ丼～

岡谷蚕糸博物館見学 → なんなんひろば
13:30～ 16:00着

「春の寄せ植え講座」

講師：竹下 光重先生
(グリーンアドバイザー)

日時：4月21日(火) 9:30～

持ち物：エプロン、ゴム手袋、花ばさみ、
持ち帰りの袋

参加費：1,800円
(今までの鉢利用の方は1,600円)

申込み：15名(4月14日(火)まで
ひろばまでお申込みください。)

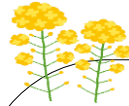


※変更になる場合があります。ご利用の際はひろばへ確認してください。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 28-0168

4月の予定



日	曜	時間	予定
7	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
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(南部包括共催)
11	土	14:00～	ひろば推進協会計監査
13	月	10:00～	みんなでエルダー
14	火	13:30～	絵手紙「春を感じるものをつく」
15	水	10:30～	ボランティア松南総会
16	木	12:00～	ひろばマーじゃん
17	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)
20	月	18:00～	ひろば推進協全体会
21	火	9:30～	「春の寄せ植え」(要申込み)
24	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
25	土	18:00～	宮田西町内公民館居酒屋(要申込み)
28	火	12:00～	ひろばマーじゃん
30	木	9:30～	お出かけウォーキング(要申込み)

… 今月のふれあい健康教室 …

日時: 17日(金) 9:30～

場所: 松南地区福祉ひろば

「Bellハミングによる ハンドベル演奏」

～ 綺麗な音色で心を癒しませんか ～

- ◎ 合唱・血圧相談
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・地区保健師からの
お知らせなど

*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
7	木	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
11	月	10:00～	みんなでエルダー
12	火	13:30～	絵手紙「母の思い出」
14	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(南部包括共催)
15	金	13:30～	体力づくりサポーター地区集会

お知らせ

令和8年度から高齢者福祉入浴券の窓口発行は、
地域づくりセンター(なんなんひろば事務室)または
総合社会福祉センター1階事務室となります。
福祉ひろばでは発行できません。



ひろば喫茶

4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
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。

お子さま連れ大歓迎です！
ご一緒にいかがですか？

