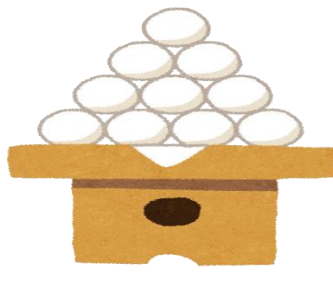




松南地区



福祉ひろばだより9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、
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26日(金) 10:00～
10月 7日(火) 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 12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。



食改さんの料理教室

～ 食生活改善推進員と一緒に楽しく料理 ～

日時：9月 3日(水) 10:00～

場所：なんなんひろば調理室

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル、持ち帰り用容器

参加費： 無料
(申込みは終了しました。)

◎ じゃがいもあんのおやき
みそらーめんが食べたくなっちゃうおみそ汁
フルーツ寄せ



～クラフトテープで作る～

手芸 「 四つ畳みのかご 」

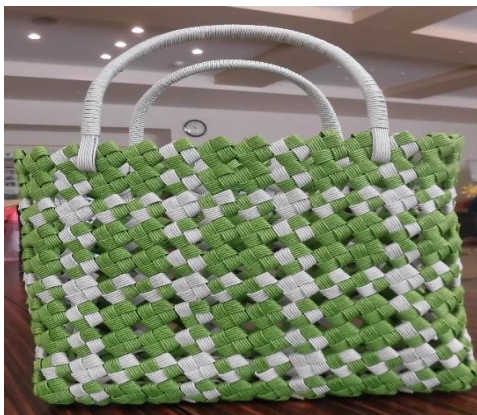
日時：9月22日(月) 10:00～
9月25日(木) 10:00～
(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物： 定規、はさみ、ボンド、洗濯ばさみ

参加費： 700円

申込み： 各日 10名(9月17日(水)まで
ひろばまでお申込みください。)

※ 必要な方はお昼を持参ください。
見本はひろばにあります。



スマイル山雅健康教室

☆ 脳トレ・ストレッチ・リズム体操 ☆

ガチャさんと一緒に楽しく汗を流しませんか！

日時：9月10日(水) 10:00～

持ち物： 飲料、汗拭きタオル

※人数把握のため、ひろばまでお申込みください。

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
1	月	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
2	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
3	水	10:00～	食改さんの料理教室(申込者)
4	木		午後、研修のため留守になります。
6	土		第33回なんぶ未来まつり
8	月	10:00～	みんなでエルダー
9	火	13:30～	絵手紙「初秋を感じるもの」
10	水	10:00～	スマイル山雅健康教室
11	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)
17	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
18	木	8:30～	秋のバスツアー(松南地区公民館共催)
		12:00～	ひろばマージャン
19	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田西)
22	月	10:00～	手芸「四つ畳みのかご」①(要申込み)
24	水	19:00～	第2回ひろば推進協理事会
25	木	10:00～	手芸「四つ畳みのかご」②(要申込み)
26	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
29	月	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
30	火	12:00～	ひろばマージャン

・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日 時: 19日(金) 9:30～
場 所: 松南地区福祉ひろば

「理想的な朝食のススメ」

講師:大塚製菓

◎ 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・地区保健師からの
お知らせなど

＊お当番は宮田西町会です。
よろしくお願いします。

☆ 初の試みとして、南松本1丁目公民館と
ズームでつないで開催します。
町内公民館からふれ健に参加できます！
お誘いあわせてぜひどうぞ♪



10月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
4	土	11:00～	第23回ひろばまつり
7	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
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)
14	火	13:30～	絵手紙「実りの秋」

第23回ひろばまつり

(同日開催 センターふれあいまつり)



日 時: 10月 4日(土) 11:00～13:30

場 所: なんぶくプラザ南側駐車場

※詳しくは、別紙号外をご覧ください。

ひろば喫茶

9月 11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！
一緒にいかがですか？