令和８年１１月１日松本市広報 R8－1

回覧

南郷 ひろばだより

2026 11 Nov

発行●本郷地区南郷福祉ひろば事業推進協議会　南郷福祉ひろば　松本市横田 3-23-1　TEL･FAX：32-6270

らくトレ体操教室

１１月２日(月)　１０時から
講　師：赤津章惠先生
持　物：水分
参加費：200 円
楽にトレーニングして
フレイル予防しましょう！



ひろば喫茶

１１月１０日(火)10 時から：参加費 100 円

- お菓子は当日のお楽しみ❣

お茶を飲みながらのんびりおしゃべりしませんか
おしゃべりはフレイル予防になると言われています

- 11 時 30 分から　北ふれあいホームのパンの販売があります。



ふれあい健康教室

あおぼし亭　よし吉(きち)さんによる落語会です



日時：１１月１６日（月）１３時３０分～
持物：水分
当番：惣社３　町会長・民生委員
　＊当番の皆さんは１３時集合でお願いします

落語って？
昔が分かる・今が分かる
笑える・泣ける

あおぼし亭　よし吉(きち)（本名：中田芳典さん）
全盲のアマチュア落語家であり、シンガーソングライター・ミュージシャン
(「蒼星バンド」のドラム･ボーカル)としても多才に活躍されています

秋のウォーキング

１１月２７日(金)　**要予約**
集合 10 時　南郷福祉ひろば
岡宮神社→圓(まどか)でランチ
心地よい秋の風を感じながら、気持ちよくウォーキングをしましょう！岡宮神社の由来等も伺います
◆　申　込　11 月 2 日から 13 日　（定員 16 名）
◆　参加費　1,650 円(ランチ代)

うたのひろば

１１月１６日(月)　１０時から
お好みの歌をリクエストして
皆で一緒に歌いましょう！
♪声を出すと
　スッキリしますよ♪
持物：水分



おしゃべり場なんごう

１１月２５日(水)　１３時３０分から
話したり・聞いたり　お茶とともにどうぞ！
介護・健康相談もお気軽に！
地区生活支援員の小口さんがお見えになります

健康・福祉講座

優しいストレッチ
１１月３０日(月)
１３時３０分から
講　師：岩測佳子先生
参加費：200 円
持　物：水分・バスタオルまたはマット



１１月



見学・体験随時募集！
まずはお気軽にお問合せください
南郷福祉ひろば　TEL32-6270

	○朝体操 9：00～	事業・グループ活動	
日付	●百歳 8：50～	9：30～12：00	13：30～16：00
1(日)			
2(月)		らくトレ体操教室	いきいき体操教室会場使用
3(火)		文化の日	
4(水)	●		音楽を楽しむ会
5(木)	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
6(金)	○	男性の百趣会	スマホ寺子屋
7(土)			
8(日)			
9(月)		童謡唱歌の会	五館会議
10(火)		ひろば喫茶	ひろば開放
11(水)	●	太極拳	茶道の会
12(木)	○	書道の会	絵手紙の会
13(金)	○	ハンドメイド ひなげし	楽しく学ぶ古文書
14(土)			
15(日)			
16(月)		うたのひろば	ふれあい健康教室
17(火)	○	楽・楽キッチン	
18(水)	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
19(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
20(金)	○	ボランティアの日	ひろば開放
21(土)			
22(日)			
23(月)		勤労感謝の日	
24(火)	○	おやじの昼ごはん	
25(水)	●	太極拳	おしゃべり場なんごう
26(木)		書道の会	絵手紙の会
27(金)	○	ハンドメイド ひなげし 秋のウォーキング	
28(土)			
29(日)			
30(月)			福祉・健康講座

13:30から
今月のワンポイント
トアドバイスは
「AIに聞いて
みよう！」です

12月の予定

1(火)	○		スマホ寺子屋
2(水)	●		音楽を楽しむ会
3(木)		ベルの会	囲碁・将棋の会
4(金)		百趣会	