令和5年4月1日

松南地区

ひろばだより4月号

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: 4月28日(金) 10:00~

5月 2日(火) 10:00~

(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物: 飲料、汗拭きタオル、大判タオル

申込み: 各日 10名

(ひろばまでお申込み下さい。)

※参加者が多く、人数分散のため2回講座 になりました。内容は同じになりますので、 どちらかの日をお申込み下さい。



~ 兜の押絵飾り~

「 端午の節句 」 手芸

日 時: 4月25日(火) 10:00~

持ち物: はさみ、ボンド、目打ち

参加費: 1,000円

申込み: 各日 12名(4月21日(金)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。

※雨天決行

◇◇ お出かけウォーキング ◇◇



「雷車とバスの旅

浅間温泉 玉の湯へ行こう!」

♪ 散策・わいわいひろばを楽しみましょう

日 時: 4月 19日(水) 10:00~

集 合: 南松本駅前集合

参加費: 1、000円 (昼食代)

(ざるそば、おにぎり、お新香)

持ち物: 飲料、汗拭きタオル、雨具、

バス・電車代、バスパス券(ある方)

申込み: 10名(ひろばまでお申込み下さい。)

◎ 4月3日(月) 9時から受付、定員になり次第終了

※ 入浴する方は別途800円(バスタオル付) がかかります。

南松本駅 10:13 → 松本駅 10:17

バスターミナル 10:50 → 文化センター前 11:08

~ 浅間温泉 おしんこ喫茶・わいわいひろば・入浴 ~

下浅間広場 13:19 → お城口 13:41 松本駅 14:17 → 南松本駅 14:20

ひろば喫茶

4月 13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、杉山さんによる「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。

日	曜	時間	予定
1	土	15:00~	ひろば会計監査
4	火	10:00~	「四つだだみのバック」続き①
6	木	10:00~	「四つだたみのバック」続き②
7	金	12:00~	ひろばマージャン
10	月	10:30~	ボランティア松南総会
13	木	10:30~	ひろば喫茶
		11:50~	北ふれあいパン販売
		13:30~	南部包括による「なんでも相談」
18	火	13:30~	絵手紙「初心に戻って線の練習」
19	水	10:00~	ひろばウォーキング(要申込み)
20	木	9:30~	松南地区民児協勉強会(AED講座)
21	金	9:30~	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)
			午後、研修の為留守になります。
24	月	19:30~	ひろば推進協全体会
25	火	10:00~	手芸「端午の節句」(要申込み)
27	木	12:00~	ひろばマージャン
28	金	10:00~	体げんき体操①(要申込み)

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: 21日(金) 9:30~

場 所: なんなんひろば3F大会議室

「 二胡レッタによる二胡の演奏 」

◎ 健康相談

体力づくりサポーターによるストレッチ 包括支援センターからのお知らせ 健康ワンポイントなど

*お当番は双葉南町会です。 よろしくお願いします。

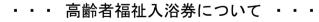


5月前半の予定

日	曜	時間	予定
2	火	10:00~	体げんき体操②(要申込み)
11	木	10:30~	ひろば喫茶
		11:50~	北ふれあいパン販売
		13:30~	南部包括による「なんでも相談」

ひろばからのお願い

引き続き、ひろば事業に参加される方は 手洗いと消毒、マスク着用のご協力を お願いします。



(令和5年度から民生児童委員による代理申請は原則行いません。)

- 1、対象者・・松本市に住民登録がある昭和28年4月1日以前に出生された満70才以上の方
- 2、松南地区内での交付と場所
 - ◎福祉ひろば・・平日午前9時から午後5時
 - ◎なんなんひろば・・火祝日を除く毎日

月・水・木・金・土・・午前8時半から午後10時まで 日・・午前8時半から午後5時まで

- ◎総合社会福祉センター・・平日午前8時半から午後5時
- 3、申請できる人・・◎本人◎同居の親族

※本人確認書類をご提示ください。(同居親族の方の申請は、同居親族の方の本人確認) (運転免許証、マイナンバー、福祉バスパス券、保険証と診察券など)

※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)

