



松南地区



福祉ひろばだより5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

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：5月26日(金) 10:00～
6月 6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。



※雨天決行

◇◇ お出かけウォーキング ◇◇

「 山形村の清水寺へ行こう！ 」
～ 慈眼山 清水寺や施設周辺を散策 ～

日時：5月 22日(月) 10:00～

参加費：2,200円 (昼食・入浴代)

持ち物：飲料、雨具、歩きやすい恰好、
入浴セット

申込み：15名(ひろばまでお申込み下さい。)

◎ 5月2日(火) 9時から受付、定員になり次第終了

10:00 - ひろば前出発 → 11:00 - 清水寺散策

12:00 - 昼食・入浴(スカイランドきよみず)

14:00 - 出発 → 15:00頃 - ひろば着

手芸

「初夏のフラワーフレーム飾り」

日時：5月30日(火) 10:00～

講師：田中 沙恵子先生

持ち物：花はさみ・速乾ボンド(ある方)

参加費：1,000円

申込み：15名(5月19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。



裏面もご覧ください



ひろば喫茶

5月 11日(木) 10:30～15:00

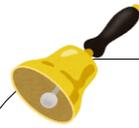
《 飲み物とお菓子で150円です。 》

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。



5月の予定



・・・ 今月のふれあい健康教室 ・・・

日 時: 19日(金) 9:30～
場 所: なんなんひろば3F大会議室

「 Bellハミングのみなさんによる ハンドベルの演奏会 」

- ◎ 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

*お当番は双葉西町会です。
よろしくお願ひします。

日	曜	時間	予 定
2	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
10	水	12:00～	ひろばマーじゃん
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」
16	火	13:30～	絵手紙「筆以外のもので線をかく」
17	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
19	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉西)
22	月	10:00～	清水寺ウォーキング(要申込み)
25	木	12:00～	ひろばマーじゃん
26	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
30	火	10:00～	「フラワーフレーム飾り」(要申込み)

6月前半の予定

日	曜	時間	予 定
6	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
8	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」



ボランティア松南のみなさんより
綿棒アートのアラブちゃんをいただきました。
ひろばに飾ってあるので見に来て下さいね。



・・・ 高齢者福祉入浴券について ・・・

(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。)

- 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
- 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
- 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 福祉担当 電話 34-3000(代) または、34-3492(直通)