



松南地区



# 福祉ひろばだより8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：8月26日(金) 10:00～

持ち物：飲料、汗拭きタオル、  
大判タオル

※ 明るく元気な先生です。  
一緒に楽しく体を動かしませんか？

◎人数把握の為、ひろばまでお申込み下さい。

## 「初めてのお灸・もぐさ作り」

冷房で冷えた身体を  
お灸で内蔵から温めよう！

講師：齋藤 恵美子先生  
(ナッラーレ鍼灸あづみ野)

日時：8月30日(火) 13:30～

持ち物：ひざ下・ひじ下を出せる服装

参加費：300円

申込み：12名(8月22日(月)までに  
ひろばまでお申込みください。)



## ひろば喫茶

8月4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  
大友さん浅輪さんによる「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。

.. 松南地区公民館共催 ..



## 「花先生の体操教室」

フィットネスタイチャー✧暑さに負けない体づくり！

講師：田中 花先生  
エアロビクスインストラクター

日時：8月10日(水) 15:00～  
8月24日(水) 15:00～

場所：松南地区福祉ひろば  
申込み：12名(若干空きがあります。)  
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
大判タオル、飲み物、5本指ソックス

※松南地区公民館(26-1083)まで  
お申込み下さい。  
(火曜・祝日は休館日になります。)

# 8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下さい。

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                  |
|----|---|--------|----------------------|
| 4  | 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               |
| 8  | 月 | 12:00～ | ひろばマージャン             |
| 9  | 火 | 11:00～ | 芳野町町会ふれ健             |
| 10 | 水 | 15:00～ | 花先生の体操教室(要申込み)       |
| 17 | 水 | 9:30～  | いきいき健康ひろば(申込み者のみ)    |
| 18 | 木 | 13:30～ | 絵手紙「缶入りのみもの」         |
| 19 | 金 | 9:30～  | ふれあい健康教室(当番町会:双葉西)   |
| 24 | 水 | 15:00～ | 花先生の体操教室(要申込み)       |
| 25 | 木 | 12:00～ | ひろばマージャン             |
| 26 | 金 | 10:00～ | 体げんき体操               |
| 30 | 火 | 13:30～ | 「初めてのお灸・もぐさ作り」(要申込み) |

※コロナウイルス感染症の影響により、事業の縮小・延期・中止場合があります。ひろばまでお問合せください。



## 9月前半の予定

| 日  | 曜 | 時間     | 予 定            |
|----|---|--------|----------------|
| 3  | 土 |        | なんぶ未来まつり実施予定   |
| 8  | 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         |
| 9  | 金 | 13:30～ | 体力づくりサポーター地区集会 |
| 15 | 木 | 10:00～ | 双葉西町会ふれ健       |



### ひろばからのお願い

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

裏面もご覧ください



### … 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

～寸劇で楽しく学ぶ～

### 「交通安全教室」

☆ わたりジョーズ君も体験出来ます!

### ※ 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。  
よろしくお願いします。

### 6月のふれ健の様子



### 松本市保健所講座

「賢い患者になるために」での質問の回答です。

#### <質問>

かかりつけ医から専門医を紹介してもらう際、  
気を付けたら良いことは?

#### <回答>

専門医に係わりたい症状をきちんと  
かかりつけ医に伝えて、その症状を  
得意とする専門医を紹介してもらう。

とのことですよ。

