



松南地区



福祉ひろばだより7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：7月22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。

手芸 ～クラフトテープで作る～

「縦編みのバック」



日時：7月25日(月) 10:00～
7月26日(火) 10:00～
(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物：はさみ、定規、ボンド、洗濯ばさみ

参加費：700円

申込み：各日 10名(7月20日(水)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。

ひろば喫茶



7月7日(木) 10:30～15:00

藤森さん下川さんによる『歌声喫茶』になります♪

歌声喫茶 11:00～11:30

《飲み物とお菓子が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」

☆ 梅雨明け前後の体をすっきりさせよう！

講師：田中 花先生
エアロビクスインストラクター

日時：7月27日(水) 15:00～
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(定員になり次第終了。)

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。)

7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
7	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	金	12:00～	ひろばマージャン
13	水	9:00～	「白馬五竜へ行こう！」(申込み者のみ)
15	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)
20	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込み者のみ)
		13:30～	絵手紙「夏の風物詩」
22	金	10:00～	体げんき体操
25	月	10:00～	手芸「縦編みのかご」①(要申込み)
26	火	10:00～	手芸「縦編みのかご」②(要申込み)
27	水	15:00～	花先生の体操教室(要申込み)
28	木	12:00～	ひろばマージャン

※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。



8月前半の予定

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
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)
19	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉西)



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。

... 今月のふれあい健康教室 ...

日 時: 15日(金) 9:30～

場 所: なんなんひろば3F大会議室

アルプスぴのマンドリーノによる
「 マンドリン演奏 」

※ 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。



※申込みは終了しました。

お出かけウォーキング「白馬五竜へ青いケシの花を見に行こう！」

日 時: 7月13日(水) 9:00～

参加費: 2,800円 (当日集金します。)

持ち物: 飲料、雨具、歩きやすい恰好



9:00 ひろば前出発 — 11:00 エスカルプラザ着 — 白馬五竜高山植物園散策 —

12:00 昼食(五竜蕎麦御膳を頂きます。) — 13:30 エスカルプラザ発 — 15:30 ひろば着