



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



リズム体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
脳と身体の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(木) 10:00～

持ち物：飲料、汗ふきタオル

※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。



「ハーブの寄せ植え講座」

講師 竹下 光重先生

日時：5月27日(金) 9:30～

持ち物：エプロン、軍手、持ち帰り用の袋

参加費：1,200円

申込み：12名(5月19日(木)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。

..ひろばウォーキング..

新緑が美しい季節になりました！
南部公園を歩きませんか。

日時：5月23日(月) 10:30～

持ち物：汗拭きタオル、飲料

定員：12名

※人数把握の為、
ひろばまでお申込み下さい。



ひろば喫茶

5月12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。



5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
10	火	12:00～	ひろばマージャン
12	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
18	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込み者のみ)
19	木	13:30～	絵手紙「新緑をかく」
20	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:南松本2町会)
23	月	10:30～	ひろばウォーキング(要申込み)
24	火	12:00～	ひろばマージャン
26	木	10:00～	体げんき体操(要申込み)
27	金	9:30～	「ハーブの寄せ植え講座」(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・中止の場合があります。ひろばまでお問合せください。



6月前半の予定

日	曜	時間	予定
3	金	9:30～	ボランティア松南「花植え・清掃」
		13:30～	体力づくりサポーター地区集会
9	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
17	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉町)

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時: 20日(金) 9:30～

場 所: なんなんひろば3F大会議室

「北山 結香さんによる
マリンバの演奏」

※ 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

*お当番は南松本2丁目町会です。
よろしくお願いします。



ボランティア松南 様から

「非常時持ち出し袋」を1セット ご寄贈頂きました。

避難生活を想定した携帯ラジオ付きの

本格避難セットです。

ありがとうございました！！



★★★ 高齢者福祉入浴券について ★★★



1、対象者…松本市に住民登録がある昭和27年4月1日以前に出生された満70歳以上の方

2、松南地区内での交付期間と場所

◎福祉ひろば…令和4年4月1日～令和4年6月30日の平日 午前8時半から午後5時

◎なんなんひろば…令和4年4月1日～令和4年6月30日(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…令和4年4月1日～令和4年6月30日の平日 午前8時半から午後5時まで

※6月30日以後は、市役所および、支所、出張所のみでの交付となります。



3、申請できる人…◎本人◎同居の親族◎民生児童委員

※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)