



松南地区



福祉ひろばだより 10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：10月28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。

お出かけウォーキング ※雨天決行

「バスに乗って石井味噌へ行こう！」

日時：10月26日(水) 10:00～

集合：なんなんひろば バス停前

参加費：1,000円(昼食代)

持ち物：飲料、汗拭きタオル、雨具
バス代、バスパス券(ある方)

申込み：8名(10月18日(火)までに
ひろばまでお申込み下さい。)

なんなんひろば 10:27 - 相澤病院 10:42
(南部循環線)

石井味噌(昼食) 11:10 - 深志神社参拝

栄町 13:07 - 南出川 13:14
(松原線)

歩こう松本！
心も体も健康に！



☆10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

手芸

「マクラメ編みで作る
かわいいミニタペストリー」

講師：唐木田 泰子先生
(マクラメ結女の会)

日時：10月25日(火) 10:00～
10月27日(木) 10:00～
(どちらか都合の良い日をお選びください。)

持ち物：はさみ

参加費：700円

申込み：各日10名(10月17日(月)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。



◇◇ 食改さんの料理教室 ◇◇

食生活改善推進員の方と一緒に
楽しく料理しませんか！！

日時：10月24日(月) 10:00～

場所：松南地区公民館 調理室

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル、持ち帰り用容器

参加費：無料

申込み：12名(10月17日(月)までに
ひろばまでお申込み下さい。



～ メニュー ～

魚ときのこのホイル焼き
れんこんとごぼうのミルクきんぴら
黒ごま入り牛乳かん

10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ください。

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
5	水	9:00～	「秋の乗鞍高原へ行こう！」
7	金	12:00～	ひろばマーじゃん
12	水	19:00～	ひろば理事会(郷土資料室)
13	木	10:30～	ひろば喫茶(オレンジカフェ同日開催)
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	なんでも相談
18	火	13:30～	絵手紙「おもちゃをかく」
21	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田中)
24	月	10:00～	食改さんの料理教室(要申込み)
25	火	10:00～	「タペストリー」①(要申込み)
26	水	10:00～	「石井味噌ウォーキング」(要申込み)
27	木	10:00～	「タペストリー」②(要申込み)
			午後、研修のため留守になります。
28	金	10:00～	体げんき体操
29	土	12:00～	第20回ひろばまつり予定
31	月	12:00～	ひろばマーじゃん

※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。

11月前半の予定

日	曜	時間	予定
8	火	14:00～	宮田中町会ふれ健
10	木	9:30～	ボランティア松南による「花植え・清掃」
		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



～ 申込みは終了しました。～

「乗鞍高原へ三本滝を見に行こう！」

日時: 10月5日(水) 9:00～

参加費: 3,000円(昼食代・入浴代含む)

持ち物: 雨具、飲料、お風呂セット

※ お申込みの方はひろば集合になります。

雨天決行です。



… 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

フレイル予防講座

「運動と薬のおはなし」

講師: 理学療法士 若狭 太良先生

薬剤師 田多井 健介先生

(ある方は健康手帳をお持ちください。)

- ◎ 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

*お当番は宮田中町会です。

よろしくお願いします。



ひろば喫茶

◇ オレンジカフェ同日開催 ◇

南部包括・地区支援員共催

10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。

オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、地域の方の交流する場です。

どなたでもお気軽にご参加ください。



第20回 ひろばまつり

10月29日(土)の午後を予定しています。

決定したらおたよりを配布したいと思います。

※コロナウイルス感染症の影響により中止の場合があります。