



松南地区



福祉ひろばだより 11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：11月25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

「四柱神社に参拝へ行こう！」

バスに乗って出かけませんか♪
なわて通りを散策してスイートでランチ予定です

日時：11月15日(火) 9:00～
集合：なんなんひろば バス停前
参加費：500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(11月4日(金)9時から受付)
ひろばまでお申込み下さい。

なんなんひろば 9:27 — アルプス口 9:47
(南部循環線)

お城口 10:30 — 大名町 10:35
(タウンズニーカー北コース)

～ 四柱神社・なわて通り散策・昼食 ～

大名町 13:20 — バスターミナル 13:26
(美ヶ原温泉線)

バスターミナル 14:00 — 南出川 14:14
(寿台線)

手芸 「えと」



来年は卯年です！！

日時：11月28日(月) 10:00～
11月30日(水) 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、ボンド、定規
参加費：三連 1,200円
きめこみ 800円
色紙 700円

申込み：各日10名(11月18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。

レクリエーション

「みのわ温泉 ながた荘」

美味しいお食事と温泉でゆっくりしませんか

日時：12月19(月) 10:30～
参加費：3,500円(当日お支払い下さい。)
持ち物：タオル類
定員：15名

※ 11月4日(金)9時から受付になります。
ひろばまでお申込み下さい。

10:30 ひろば前出発
11:30 ながた荘着
12:00 昼食・入浴
15:30頃 ひろば着予定



裏面もご覧ください

11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
8	火	14:00～	宮田中町会ふれ健
9	水	12:00～	ひろばマージャン
10	木	9:30～	ボランティア松南による「花植・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
15	火	9:00～	「四柱神社へ行こう」(要申込み)
16	水	9:30～	いきいき健康教室(申込者)
18	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:宮田東)
21	月	13:30～	絵手紙「落ち葉をかく」
24	木	12:00～	ひろばマージャン
25	金	10:00～	体げんき体操
28	月	10:00～	手芸「えと」①(要申込み)
29	火	8:45～	「マレット」(要申込み)
30	水	10:00～	手芸「えと」②(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。



12月前半の予定

日	曜	時間	予 定
5	月	10:00～	開明小2年生との交流会予定
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

… 今月のふれあい健康教室 …

日 時: 18日(金) 9:30～
場 所: なんなんひろば3F大会議室

社協つむぎちゃん劇団による寸劇
「元赤ずきんちゃんとうっかり八兵衛」
☆松本警察署による 特殊詐欺のお話もあります！

◎ 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

*お当番は宮田東町会です。
よろしくお願いします。



ひろば喫茶



11月10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。



お出かけマレット

「上田の武石森林公園マレットゴルフ場へ行こう！」 ◎雨天決行

日 時: 11月29日(火) 8:45集合 9:00出発

参加費: 2,500円(プレー代・昼食代・入浴代含む)
当日集金します。

持ち物: 暖かい恰好、雨具、飲料、お風呂セット
※道具は100円でレンタルもできます。

申込み: 18名 (11月4日(金)9時から受付になります。)
申込時に18ホールまたは27ホールをお伝え下さい。
(定員になり次第終了します。)



9:00 ひろば前出発 — 10:30頃 武石森林公園マレット場 — 13:00 武石温泉うつくしの湯にて昼食

15:00 うつくしの湯出発 — 16:30頃 ひろば着

(12時から温泉も楽しめます。)