



松南地区



福祉ひろばだより 1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：1月27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

「かぎ針編みのルームシューズ」

日時：1月23日(月) 10:00～

1月30日(月) 10:00～

(どちらか都合の良い日をお選び下さい。)

持ち物：かぎ針7号または8号

(足のサイズで変わります。)

はさみ、毛糸とじ針

参加費：300円

申込み：各日 8名(1月17日(火)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。



☆ 松南地区公民館共催 ☆

「花先生の体操教室」

～ お正月明け代謝アップ運動と肩甲骨骨盤ほぐし ～

✿ 2、3回目はゆっくり太極拳フィットネス

講師：田中 花先生

エアロビクスダンスインストラクター

日時：1月19日(木) 10:00～

1月25日(水) 13:30～

1月31日(火) 13:30～

場所：松南地区福祉ひろば

持ち物：汗拭きタオル、長タオル、
5本指ソックス、飲み物、
動きやすい服装

申込み：12名(定員になり次第終了)

※ 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。)



裏面もご覧ください

1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
4	水		仕事始め
11	水	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～	南部包括による「なんでも相談」
17	火	13:30～	絵手紙「丸をテーマに」
18	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者のみ)
19	木	10:00～	花先生の体操教室①(要申込み)
20	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:南松本1)
23	月	10:00～	手芸「ルームシューズ」①(要申込み)
25	水	13:30～	花先生の体操教室②(要申込み)
26	木	12:00～	ひろばマージャン
27	金	10:00～	体げんき体操(要申込み)
30	月	10:00～	手芸「ルームシューズ」②(要申込み)
31	火	13:30～	花先生の体操教室③(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。



2月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
2	木	13:30～	健康づくり推進員定例会
9	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	南部包括による「なんでも相談」



… 年始のご挨拶 …



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします！
みなさんと一緒に笑い、楽しく過ごしながら
元気に頑張りたいと思います。
ひろばでお待ちしています！！

井口・大月

裏面もご覧ください

… 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

～ エルダーシステム体験 ～

「笑って、踊って、楽しく体操」

講師: 第一興商 川上 葉月さん

♪ リズム体操や脳トレなど楽しく体操をします。

◎ 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1丁目町会です。
よろしくお願いします。



ひろば喫茶

1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、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。



☆ 開明小学校2年生との交流会の様子 ☆



子ども達のダンスや歌の発表や脳トレをしたり、
質問コーナーではお互い気になる事を聞いたり
とても楽しい時間を過ごしました。