

全戸配布

H28松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



介護予防講座のあとは…

松南地区福祉ひろば共催

「なんなん体操教室」

会場:

松南地区福祉ひろば

第1回

12月5日(月) 10:00~

ストレッチ・脳トレ体操・ウォーキングエクササイズ
まずは楽しく体を動かします☆

第2回

12月12日(月) 10:00~

冬に向けての簡単な冷え性対策を取り入れた健康体操や
筋力トレーニング!

第3回

12月19日(月) 10:00~

脳トレ体操バージョンアップ編とヨガストレッチ♪
シナプソロジーを体験しましょう!



講師:

スタジオ★花

エアロビクス ダンスインストラクター

田中 花 先生

今年も田中先生に指導していただき、冬に向けて
運動する習慣をつけていきましょう!

冬季は健康に関する講座を実施していきますので
ぜひこの機会にご参加ください!

シナプソロジーとは…

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」と
いった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化
を図ります。複数人で楽しく行うことで感情や情動に関係
した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、
不安感の低下も期待できます。

(シナプソロジー普及会ホームページより)

定員 15名

対象 主に中・高年の方

参加費 無料

持ち物 長めのタオル、飲み物

申込み期間: 11月16日(水) 10時から 定員になり次第締切

申込み先: 松南地区公民館(なんなんひろば内) 電話: 26-1083

南部図書館よりお知らせ



南部図書館では毎月2回「おはなし玉手箱」のみ
なさんによる、お話をしています。赤ちゃんか
ら…みんな、まっているよ!きてね☆

日時: 11月 4日(金) 11:00~ (小さい子向け)

11月 13日(日) 11:00~

場所: 南部図書館きつずコーナー

時間: 20分くらい。予約は不要です。

南部図書館カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	④	5
6	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

□は図書館のおやすみの日です。

○は子どもむけのおはなし会の日です

南部図書館児童コーナーにて11時~

南部図書館開館時間: 朝10時~夜10時

(日曜日は夕方5時まで)

裏面もご覧ください

お問合せ: 松南地区公民館: 芳野4-1 Tel: 26-1083

全戸配布

H28松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



ひろばウォーキング ～冬のバードウォッチング～

松南地区福祉ひろば共催

申込み締切：

11月25日（金）17時まで

12月7日（水）行先：諏訪湖周辺

- 9:00 なんなんひろば 出発
- 10:00 岡谷湖畔公園みなとなぎさパーク 到着
ウォーキングとウォッチング開始
- 11:00 すわっこランド 到着
昼食・入浴
- 13:00 すわっこランド 出発
- 15:00 なんなんひろば 到着

◇定員：20名

（応募多数の場合抽選いたします）

◇参加費：入館・入浴代として510円
別途昼食代がかかります。

◇持ち物：タオル、飲み物、雨具等

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

講師：上條 恒嗣さん

☆バードウォッチングのガイド付き☆

たまには外へおでかけしてウォーキングをしてみませんか？
今回も、上條さんに鳥について解説していただきながら、ゆっくり1時間ほどウォーキングします。



♪ 公民館活動サークルの紹介 ♪

ハンドベルのサークルです (^_^)

BELL ハミング

結成して2年目、まるでエクササイズをしているかのように、汗(冷や汗?)をかき、時にはハミングしながら、心を一つにして楽しんでいます。

★ 仲間募集中 ★

— 脳トレに最適です —

♪♪…11月の練習日…♪♪

※ 11月10日(木曜日) ・ ※ 11月21日(月曜日) 両日とも13:30～15:00

見学にいらしてください。お待ちしております。

連絡先 0263-28-5101 近藤

表面もご覧ください →