

# 公民館からのお知らせ

白板地区公民館

☎ 35-7740

FAX 36-5497

shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

## 講座案内 8・9月

- ◎ 講座の参加申し込み・お問い合わせは白板地区公民館（上記連絡先）まで。
- ◎ 諸事情によりイベント・講座を予告なく延期または中止する場合があります。

### 初秋の 乗鞍(豊平) 自然観察会

初秋の乗鞍で自然観察をしながらウォーキングで体を動かし、リフレッシュしましょう。

日時 **8月23日(水)**  
午前8時～午後4時30分頃(雨天決行)  
集合場所 白板地区公民館  
内容 乗鞍観光センターから肩の小屋口で自然観察、豊平バスターミナルからお花畑周辺散策(昼食も)をします  
参加費 300円(豊平駐車場代)  
(昼食代は別途または持参)  
定員 19名(申込み多数の場合は抽選)  
申込み期間 **8月1日(火)～15日(火)**



乗鞍自然観察会  
申込み

#### 共通事項・注意

- ・申込み先…上記連絡先または各講座のQRコードでお申し込みください。
- ・地区住民で今年度「自然観察会」または「ウォーキング」講座に初めて参加される方を優先します。
- ・抽選結果・講座の詳細は参加者が確定し次第郵送します。
- ・各講座の申込み期間が違いますので、ご確認のうえお申し込みください。



上高地自然観察会  
申込み

### 岳都講座参加者と行く 上高地自然観察会

上高地の自然を観察しながらウォーキングし、上高地について一緒に学習しませんか。

日時 **9月13日(水)**  
午前8時30分～午後5時頃(雨天決行)  
集合場所 白板地区公民館  
内容 帝国ホテル周辺からウエストン碑・岳沢湿原等を歩きながら自然観察する約3km、60分のコース  
参加費 無料(昼食代は別途または持参)  
定員 8名(申込み多数の場合は抽選)  
申込み期間 **8月21日(月)～9月4日(月)**

ラジオ体操の後に…

### 「いきいき百歳体操」体験会

毎週水曜日開催の「ゆるやかラジオ体操」のあと、「いきいき百歳体操」体験会を行います。「百歳体操」は高知市が発祥で、おもりを使って筋力アップを目指す体操です。DVDを見ながら運動しますので、初めての方でも簡単にできます。

日時 9月の毎週水曜日 午前9時半～10時半  
(6日、13日、20日、27日)  
場所 白板地区公民館 大会議室  
持ち物 室内履き・タオル・水分  
動きやすい服装でお越しください  
申込み先 上記連絡先  
申込み期間 8月17日(木)から(先着順)



☆午前9時から「ラジオ体操」をゆるやかにを行っています。  
準備体操にいかがですか？

小・中・高校生向け

### 公民館を開放しています

自習や読書にご利用ください。  
来館時は窓口で職員に声をかけてください。

利用期間 **8月23日(水)まで**  
平日 午前9時～午後5時

期間内でも利用できない場合があります。  
詳しくは公民館またはQRコードで確認してください。



### ★短冊に願いごとを書きませんか？

白板地区公民館、福祉ひろばに七夕飾りを展示しています。

公民館展示期間 **8月16日(水)まで**

### スマホなんでも相談

ご希望の時間を予約してください。  
相談員と相談日を調整させていただきます。

申込み 白板地区公民館 35-7740