

# 参加者募集 ローカル線&高原ウォーク

存続や廃止が話題となっているローカル線を考え、私たちの公共交通のあり方を考えます。また、高原の風を感じながらウォーキングを行い、今回は「ワラビ」を深めます。日頃の運動不足を解消しに、お出掛けしませんか？



- ◆月日:令和6年5月29日(水) ◆集合場所:松本駅改札前
- ◆集合時間:7時35分 ◆解散:16時30分 ◆行先:北安曇郡小谷村
- ◆会費:5,000円(切符代・ガイド料・昼食代・体験料・入浴料等)
- ◆持ち物  
歩きなれた靴、熱中症対策(水分・塩分)、日焼け対策(帽子、日焼け止めなど)、軍手、レジ袋
- ◆定員:15名(先着順・地区内優先)

◆行程 7:35松本駅改札集合 ~7:48発大系線乗車~ 8:52信濃大町駅着  
 10:00小谷村・現地ガイドと合流 ……ウォーキング&ワラビ収穫体験……  
 12:00アルプスホテル(昼食・入浴) - ホテルのバスで移動  
 15:00南小谷駅発 ~特急あずさ~ 16:24松本駅着 解散

- ◆申し込み期間:5月22日(水)までに大手公民館へ
- ◆その他 急なキャンセルは、キャンセル料を頂く場合があります。
- ◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会



## 上高地ウォーク

### 6月10日(月)

高山植物や花いっぱいの上高地を、ガイドさんと歩きます！



募集コース	定員 (先着・地区住民優先)
1 徳沢しっかりコース 往復12km 6時間	15名
2 明神じっくりコース 往復6km 5時間	10名

- ◆日 時 令和6年6月10日(月)午前7時30分~午後4時30分予定  
※午前7時30分までに「百老亭」前に集合
- ◆申し込み開始 5月8日9:00から 窓口または電話にて受付 希望コースをお伺いします
- ◆持ち物 お弁当、軽食、飲料水、雨具一式など  
※現地で昼食を取ることをしないよう準備をお願いします。
- ◆会 費 100円(パンフレット代)
- ◆その他 長距離を歩きます。ご自身の身体に自信のある方のみご参加ください。  
上高地のトイレは一部チップ制(1回100円)になっています。  
明神じっくりコースは、大手公民館主催講座「いきいき元気大学」受講者の参加を優先させていただきますため、定員数を調整しています。ご了承ください。

◆行 程 7:30「百老亭」前出発 — 8:20風穴の里着 (小休憩10) — 9:30上高地バスターミナル着  
 1 徳沢コース バスターミナル~河童橋~梓川左岸~明神池~徳沢~バスターミナル 12km  
 2 明神コース バスターミナル~河童橋~梓川左岸~明神池~梓川右岸~バスターミナル 6km  
 15:00上高地バスターミナル発 — 16:30「百老亭」前到着  
 雨天の場合は、滞在時間を短くする場合があります。

お問合せ・申込み先 大手公民館 TEL39-5711 裏面もご覧ください

参加者 募集!

## かんたん体操コース

「かんたん」・「優しい」をテーマにした体操講座を開催します。  
脳の働きを高める「脳トレ」を行い、体力の増進と脳の能力向上を目指しましょう!

・日 時 時間はいずれも13:30から14:30まで

①5月23日(木) ②7月25日(木)

③9月26日(木) ④11月28日(木)

・場 所 大手公民館 大会議室

・講 師 NPO CFM実行委員会  
インストラクター 菅原 佳代子さん

・参加費 無料

・持ち物 飲料水、タオルなど

・服 装 運動の出来る格好でご参加ください

・申し込み 大手公民館39-5711まで

・その他 公民館の駐車場の数に限りがあります。お車でのお越しの際は、公共交通機関をご利用いただくか、周辺の有料駐車場をご利用ください。



## 求む! 木臼と杵!

もちつき大会で使用する木臼と杵を譲ってください

中央地区で年末に開催しているもちつき大会で使用する木臼を探しています。

公民館の木臼、杵もだいが傷んできてしまいました。

譲ってくださる方は大手公民館39-5711までご連絡を!



お問い合わせ お申込み 大手公民館 39-5711  
メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp 裏面もご覧ください⇒