

【あたらしの郷協議会学びの友部会・いきいき部会】

健康づくり講座(実践編)開催!!

今年3月に開催し大好評だった「健康づくり講座」の第2弾「実践編」を開催します。前回に続き松本大学の根本賢一先生を講師にお迎えし、正しい歩き方のコツや日頃からできるトレーニング法などを「実践」しながら学びます。是非ご参加ください!

- 1 日時 11月30日(木) 15:10~16:40
- 2 会場 松本大学第二体育館(教育学部棟1階)
集合場所: 新村公民館 (15:00までにお集まりください)
- 3 講師 松本大学人間健康学部 スポーツ健康学科
教授(学科長) 根本 賢一 氏
- 4 内容 効果的なウォーキング法及び簡単筋トレ術 など
- 5 参加費 無料(申込み不要)
- 6 持ち物 **上履き**、タオル など ※運動に適した服装でお越しください。
- 7 その他 ・お車でお越しの方は公民館駐車場をご利用ください。
・ご不明な点は公民館又は福祉ひろば(48-0373)まで。

共催: 新村公民館、新村地区福祉ひろば、松本市健康づくり課

【公民館食育講座・食生活改善推進協議会】

男性の料理教室 ~これで満足、食欲の秋~

- 1 日時 11月21日(火) 9:50~
- 2 会場 新村公民館 調理実習室(定員12名)
- 3 講師 食生活改善推進協議会の皆さん
- 4 参加費 300円(材料代)
- 5 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル など
- 6 申込み 11月14日(火)まで(定員になり次第締め切ります)
- 7 連絡先 新村公民館(48-0375)又は福祉ひろば(48-0373)

メニュー

- ・きのこ豚丼
- ・彩りワンタン包み焼き
- ・ふんわり卵の白菜生姜スープ
- ・ミルクゼリーオレンジソース



【新村文化祭・福祉ひろば祭り実行委員会】

新村文化祭・福祉ひろば祭り開催！

1 日時 11月4日(土) 11:00~16:00
5日(日) 9:00~15:00

1日目は先着 50 人にそばを提供(1人前200円)いただきます！

2 会場 新村公民館・福祉ひろば・多目的研修センター

3 内容 1日目: 文化祭特別企画(特殊詐欺防止に関する寸劇、ものぐさ寄席 など)
展示・JA新村支所共催スタンプラリー・子どもお楽しみコーナー 等



2日目: ステージ発表(保育園、小学校、中学校、松本大学、サークルの発表 等)



展示・模擬店・子どもお楽しみコーナー・ひろば喫茶・抽選会 等
※詳細は「プログラム」をご確認ください。

【公民館講座】

「押し絵作り教室」を開催します



1 日時 12月5日(火)・12日(火) 13:30~

2 会場 新村公民館 2階大会議室

3 講師 降旗 順子先生

来年の干支「戌」を作ります

4 参加費 2,000円(材料代)

5 持ち物 はさみ・鉛筆・消しゴム・古タオル・ピンセット(ある方)

6 申込み 11月17日(金)までに新村公民館(☎ 48-0375)

【ひよこの会】

親子でいっしょに楽しみましょう！



①保育園児との交流

②親子体操

日時 11月1日(水)

11月16日(木)

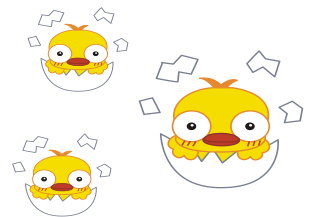
時間 10:00~

10:00~

場所 新村保育園

新村公民館大会議室

連絡先 会長:大月(Tel090-9664-5781)



【健康づくり課】

地区担当保健師11月の予定



11月 7日(火) 10:30~11:30

11月16日(木) 10:30~11:30

11月20日(月) 9:30~11:00 ※健康相談日

11月27日(月) 13:00~14:30

左記の日程で新村地区担当保健師が出張所におります。健康のこと、育児のこと、介護のこと等相談がありましたらお気軽にお越しください。

※健康相談日はお子さんの体格測定も行っています。