



城北公民館

松本市開智2-3-39

☎38-0120

## 第23回（開館25周年）城北地区ふれ愛まつり 写真展

今年も盛大に開催しました「ふれ愛まつり」！ 写真で2日間を振り返りましょう。  
ご来場いただいた皆さん ぜひお越しください！

期 間 11月7日（木）～11月28日（木）平日昼間のみ  
会 場 城北公民館 談話室  
撮影者 公民館委員会館報記録班（柴田直明さん・丸山幸子さん）  
その他 談話室利用中は入場できないことがあります。



## 工事完了！ 旧開智学校校舎見学会

耐震工事を終えた国宝「旧開智学校校舎」が再オープン！  
リニューアルした校舎を見学しましょう。

日 時 11月25日（月）午前9時30分～正午  
集 合 城北公民館  
講 師 学芸員 遠藤 正教さん  
定 員 20人（先着順）  
参加費 無料  
持ち物 飲み物  
申込み 11月 5日（火）午前9時から  
11月15日（金）までに城北公民館（☎38-0120）



## 料理教室

昨今話題の「フレイル（健康状態と要介護状態の間）」  
「フレイル予防」のお料理を作りましょう！メニューはお楽しみに…☘

日 時 11月29日（金）午前9時30分～正午  
会 場 城北公民館 料理実習室  
講 師 食生活改善推進協議会の皆さん  
定 員 13人（先着順）  
参加費 無料  
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器、手拭き  
申込み 11月22日（金）までに城北公民館（☎38-0120）



松本市の管理栄養士  
も参加します！

公民館文化部主催

地域めぐり第4弾! ~第二・第三地区を巡る~

かつての松本の町の良さが今も残る第二地区、文化施設や多くの学校が立地する文教地域の第三地区、ゆっくりのんびり、歩いて松本の町を巡ります。

日時 12月3日(火) 午後1時30分~4時30分  
集合 城北公民館  
集合 20人(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 飲み物  
申込み 11月5日(火) 午前9時から  
11月26日(火) までに城北公民館(☎38-0120)

行 是かり資料館・旧三松屋蔵屋敷・源智の井戸・深志神社  
先 あがたの森文化会館(旧制松本高等学校)  
第三地区公民館・旧念来寺



クリスマスリースを作ろう!

クリスマスに向けオリジナルのリースを作りませんか?  
冬の気分を盛り上げましょう!

日時 12月10日(火) 午後1時30分~3時  
会場 城北公民館 視聴覚室  
講師 樋口 なほみさん(旗町町会)  
定員 10人(先着順)  
参加費 1,000円(当日集金)  
持ち物 参加費  
申込み 11月29日(金) までに城北公民館(☎38-0120)



健康の部会主催

健康講座 いきいき体力アップ講座

~自宅で簡単にできる運動とウォーキング~  
健康増進! 楽しく身体を動かしましょう!

日時 11月30日(土) 午前10時~11時30分  
会場 城北公民館 大会議室  
講師 森川 真悠子先生(信州大学大学院医学系研究科)  
定員 40人程度  
参加費 無料  
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上履き(運動靴)  
申込み 11月25日(月) までに城北公民館(☎38-0120)  
その他 動きやすい服装でおいでください。

