

インスタ  
やってます



@OOTE\_KMK

# 大手公民館・福祉ひろばだより 2025年4月号

発行 中央地区福祉ひろば事業推進協議会・大手公民館・地域づくりセンター

## マレットゴルフ交流会&松代大本営視察

◆日時 令和7年4月24日(木) 8:00~15:30

※午前 8時00分までに東洋計器大手門駐車場(バス専用)に集合

◆場所 松代マレットゴルフ場、松代大本営ほか

◆参加費 2,000円(※プレー代、昼食代、見学代など)

◆持ち物 飲料水、タオル、着替え、雨具、マレット道具など

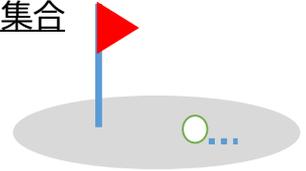
※マレット道具の無い方は申し込み時にお伝えください。

◆申込み 4月16日(水)までにTEL39-5711へ ◆定員 16名(先着順・地区住民優先)

◆行程 8:00大手門駐車場発 - 9:00松代マレットゴルフ場 ~18ホールをラウンド~  
11:30ラウンド終了 - 11:45昼食レストランはなや12:30 - 12:45松代大本営(ガイド付60分) - 14:00おやきファーム - 15:30大手門駐車場着 解散予定

◆その他 マレットゴルフ交流会は豪華景品&参加賞があります!

◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会 中央地区人権啓発推進協議会



## 参加者募集! 定期講座のお知らせ

参加費無料、見学もできます☆ 誰でも何歳からでもお気軽にご参加ください  
公民館での「学び・体験」を通して健康づくりに取り組みましょう  
詳細は大手公民館39-5711までお問い合わせください

### ①フラダンス講座 ゆっくりとした動きでも、脳トレ、体幹に効果あり!

講師 KIYOMI先生

(フラダンスインストラクター)

実施日 4月14日(月) 5月12日(月)

時間 10:30~11:30

持ち物 汗拭きタオル、飲料水、着替えなど

※パウスカート、レイは貸し出します。



### ②いきいき元気大学 リズム運動、脳トレ、ストレッチで健康づくり!

講師 百瀬みどり先生(健康運動指導士)

実施日 4月21日(月) 5月19日(月)

時間 9:30~10:45

持ち物 汗拭きタオル、バスタオル、飲料水



### ③健康アップ歌唱講座 声の出し方、表現方法を学び、健康アップ♪

毎回3~4曲、季節の歌や歌謡曲を歌います。

講師 寄藤 明子先生

実施日 4月28日(月) 5月26日(月)

時間 13:30~15:00



みんなでワイワイ楽しく飲んで語りましょう。

老若男女  
大歓迎

\\(^o^)/

初回 4月18日 18:00～

◇毎月第3金曜 18:00～開店◇

※…第4金曜

※5月23日 6月20日 7月18日 ※8月22日

9月19日 10月17日(ふれあい祭り前夜祭)

11月…出張居酒屋公民館inえびす講

12月19日 1月16日 2月20日 ※3月27日



◇場所 大手公民館 1階和室 ◇ルール みんなで準備、みんなで後片付け

◇参加費 1人100円(提供料理がある場合は変動します)

生ビール毎回あります！(別途1杯300円)

◇持ち物 自分で飲みたいお酒、食べたいつまみ1品以上

◇その他 居酒屋公民館であなたの手料理をふるまってみませんか？

(グループやお友だちとの参加も大歓迎。材料費等は別途ご相談します)

申込不要。日程変更がある場合はその都度周知します。

◇お問合せ TEL39-5711 大手公民館長・中央地区地域づくりセンター長まで♪

## 中央地区の皆様 乳がん検診受けていますか？

日本人女性9人に1人が乳がん罹患するといわれており、その人数は増加傾向にあります。特に40歳代から罹患率が高くなります。早期発見、早期治療のためには定期的な検診の受診が必要です。ぜひ検診を受けましょう。

種別	対象	会場	料金
超音波検診	30歳以上	○市の施設等 (支所・出張所等) ○医師会検査健診センター (医師会本館)	○市の施設等・医師会 1,000円 (受診医療機関で結果説明)
マンモグラフィ 検診	40歳以上	○市内指定医療機関	○市内指定医療機関 1,500円 (約1か月後に郵送)

松本市乳がん検診詳しくは  
こちら ⇒

# 福祉ひろばコーナー

2025年4月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No301

4月

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました 公民館の河津桜はこの辺りでは1番早くかわいい花を咲かせてくれます ぜひ、お花見に来てくださいね

## 《ふれあい健康教室》

4月17日(木) 午後1時30分~

## 「スマイル山雅健康教室」

ま~つもと 山雅!

今年も 山雅のスタッフによる楽しい健康教室を開催します

2025年シーズンも開幕

ここからがいよいよ本番です!

山雅大好きな人

いらっしゃ~い!



©2011 YAMAGA

健康相談・血圧測定もあります

4月のお当番は

町会長:長谷川均さん・山本文彦さん・野村長司さん

ボランティア:大石君子さん

民生委員:鈴木紀孝さんです よろしくお願ひします

## ＜まちなか探訪＞

## ＜大人の寺子屋＞

今春から内容をリニューアル 隔月で偶数月に開催予定です

皆さんがやってみたい「あんなこと」「こんなこと」

いろいろなアイデアをお聞かせください!

第1回目は6月開催「ドローン体験会」です

どうぞ期待!!



## ボランティア大募集!

スマホ相談会でのボランティアを募集しています

スマホが好きの方、得意な方 1回2時間程度

駐車場は応相談

よろしくお願ひします

## ＜サロン・ひろば喫茶＞

4月10日(木) 午後2時~4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

〈お当番〉

武居加代子さん 多湖佳子さん

よろしくお願ひします



## ＜中央っ子ひろば＞

4月16日(水) 開放日です



お子様も大人の方もご利用可能です  
ぽかぽか暖かいひろばをお使ひください



## ＜スマホ相談会＞

① 5月12日(月) 午前10時30分~

② 5月19日(月) 午前10時30分~

※申込不要



スマホの何がわからないのか、わからない...

参加者どんどん増加中!気軽にきけると大好評(^^)v

・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム

・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など

スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です ご都合のよい時間にお越しください

お問い合わせはひろば (39-5168)まで

公民館図書コーナーに今月のおすすめ本とともに「市民タイムス」も置いてあります  
ご自由にお読みください

# 2025年4月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
4月1	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
2	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民協定例会
3	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
4	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		
5	土			
6	日			中央地区お花見会
7	月	10:00 スマホ相談室 13:00 楽碁会		AM 新入生見守り
8	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		AM 新入生見守り
9	水	13:00 ぶらっとひろば		10:00 ボランティア部会総会
10	木	13:00 健康ステップ(大会議室) 14:00 サロン喫茶/お達者雀		
11	金	10:00 室内ペタンク 13:30 スポーツボイス/カラオケの会		
12	土			
13	日			6:00 早朝歩こう会
14	月	13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り (ボランティア部会)
15	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
16	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ		
17	木	13:30 ふれあい健康教室(スマイル山雅)		
18	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀/まちなか探訪	18:00 居酒屋公民館	
19	土			
20	日			
21	月	10:00 スマホ相談室 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
22	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
23	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 健康ステップ		
24	木	10:00 ぶらっとひろば 13:00 お達者雀		マレット交流会&人権視察 三会同合同監査
25	金	10:00 室内ペタンク 13:30 カラオケの会		
26	土			
27	日			
28	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会	13:30 歌唱講座	中央っ子見守り (町内公民館長会)
29	火			
30	水	13:00 健康ステップ		
5月1	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
2	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		14:00 民協定例会 15:00 かかわり隊