

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5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

町内公民館長会「歴史文化研修講座」

今回は松本城研究専門員の上條直利氏を講師に松本と中山道の関わりについて、木曾路の関係する名所・名跡を訪ねながら紐解きます。

◆日時 令和7年5月23日(金) 8:00~16:30

※午前 7時50分までに大手公民館前に集合

- ◆場所 妻籠宿、興禅寺ほか
- ◆参加費 1,000円(※昼食代、見学代など)
- ◆持ち物 参加費、熱中症・日よけ対策、雨具、歩きやすい服装
- ◆申込み 5月13日(火)までにTEL39-5711へ ◆定員 10名(先着順・地区住民優先)
- ◆行程 8:00大手公民館前発 - 9:30興禅寺 - 10:10道の駅「木曾福島」
11:20御食事処音吉 - 12:30妻籠宿 ~宿場町解説・研修~ 14:00(宿場町散策終了) - 16:30大手公民館前着 解散予定
- ◆その他 当日のキャンセルは、キャンセル料をいただく場合があります。
- ◆主催 大手公民館 町内公民館長会



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 5月12日(月) 6月9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 5月19日(月) 6月2日(月) 6月16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 5月26日(月) 6月23日(月)
時間 13:30~15:00



どなたでも大歓迎！

大手公民館・福祉ひろばだより 2025年5月号

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^)/

5月23日(金) 18:00~

◇毎月第3金曜 18:00~開店◇

※6月20日 7月18日 ※8月22日 ※…第4金曜

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♪

大腸がん検診受けていますか？

現在日本人の2人に1人が大腸がん罹患するといわれており、中でも男女ともにかかりやすいがんです。早期の大腸がんでは、自覚症状はほとんどありません。

中央地区の受診率は横ばい傾向です。最近検診を受けていない方は、ぜひ健診を受けましょう。

《受付場所》 《対象年齢》 30歳以上

市の施設等(支所・出張所等)	※大腸がん単独は申し込み不要です 胃がん、乳がん検診開催日に直接会場へ(詳しい時間は健康づくり課にお問い合わせを)
医師会検査健診センター(本館) 松本市内指定医療機関	※事前に申し込みが必要です

《料金》 500円

今年度40歳(S60.4.2~S61.4.1生)の方は無料クーポン券対象です！

松本市大腸がん検診詳しくは
こちら →



お問い合わせ 大手公民館 TEL39-5711 FAX39-5712
メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp

福祉ひろばコーナー

2025年5月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No302

5月

青葉を通り過ぎる爽やかな風に誘われて、どこかへお出かけしたくなる季節ですね
ひろばにもぜひ お出かけください お待ちしていま〜す☺

《ふれあい健康教室》

5月15日(木) 午後1時30分~

「理想的な朝食のすすめ」

皆さん、朝食は毎日食べていますか？
1日のスタートに朝食は大切！
今月のふれ健は「朝食欠食のリスクやたんぱく質の重要性についてのお話」です



講師：大塚製薬(株)スタッフさん
※大塚製薬(株)からプチお土産付き

健康相談・血圧測定もあります
5月のお当番は

町会長：遠藤彰さん・大鷲宏さん・中田充さん

ボランティア：武居加代子さん

民生委員：山崎里花さんです よろしくお願ひします



<スマホ相談会>

① 6月 2日(月) 午前10時30分~

② 6月 16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…
でも 大丈夫!!

・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



<サロン・ひろば喫茶>

5月8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〉

吉崎麻樹さん 矢ヶ崎紀子さん
よろしくお願ひします



<中央っ子ひろば>

<お野菜もぐもぐ離乳食講座>

5月21日(水) 10時~

野菜がおいしくもぐもぐ食べられる
ように電子レンジを使って簡単に
できる離乳食をデモンストレーションで
ご紹介します
その後、ゆっくり試食と質問&ご歓談タイム
保健師さんもいらっしやいますので、
発育相談もできますよ



- ・ツナと枝豆のスティック蒸しパン (チーズ入り)
- ・かぼちゃのおやつ



講師：松本市 管理栄養士

定員：離乳食を始める赤ちゃんとその保護者 15組

持ち物：赤ちゃん用水分補給の飲み物

申込締切：5月16日(金) ひろば TEL39-5168



<大人の寺子屋>

第1回目 6月22日(日)開催「ドローン体験会」

絶賛準備中!! 詳細は来月号で



【高齢者福祉入浴券 交付のお知らせ】

対象：昭和30年4月1日以前に出生された満70歳以上の方 ひろばで通年受付しております

本人確認書類(運転免許証、運転経歴証明書、在留カード、マイナンバーカード、100円バス券、健康保険証、診察券など)をお持ちください



5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
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(お休み) 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 10:00 中央いきいき百歳体操の会(大会議室) 13:00 ぶらっとひろば		13:30 民協定例会 15:00 かかわり隊
8	木	13:00 健康ステップ(大会議室) 14:00 サロン喫茶/お達者雀		
9	金	10:00 室内ペタンク 13:30 スポーツボイス/カラオケの会		
10	土			
11	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
12	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	
13	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
14	水	9:00 ぶらっとひろば 13:00 健康ステップ		
15	木	13:30 ふれあい健康教室		
16	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀		三会合同総会
17	土			
18	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
19	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
20	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
21	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ		
22	木	13:00 お達者雀		
23	金	10:00 室内ペタンク 13:30 カラオケの会	18:00 居酒屋公民館	町内公民館長会視察研修「歴史文化講座」
24	土			
25	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		9:30 ようこく朝市
26	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会	13:30 歌唱講座	
27	火	13:30 歌のひろば		
28	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:00 健康ステップ		
29	木	13:30 体カづくりサポーター		
30	金	13:00お達者雀		
31	土			
6月1	日			
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
4	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民協定例会
5	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	
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内ペタンク		