

笹賀地区だより

TEL: 0263-58-2046 (センター・公民館) FAX: 0263-85-1146 (センター・公民館) MAIL: sasaga-s@city.matsumoto.lg.jp (センター) 0263-86-8168 (ひろば・FAX可) sasaga-k@city.matsumoto.lg.jp (公民館)

今年度の笹賀公民館地区事業計画について

4月23日に公民館運営委員会が行われ、今年度の事業計画が承認されました。地区事業に関する日程は以下のとおり予定しています！町会の仲間や公民館で活動する皆様のご参加をお待ちしています
興味のある方は各町内公民館役員、または笹賀公民館までお問い合わせください！

- 6月29日 球技大会 (ソフトボール・ソフトバレー)
- 9月14日 グラウンドゴルフ大会
- 10月26日 文化祭
- 1月25日 卓球大会



各事業・講座の感想や
ご意見・ご要望等ございましたら
こちらのQRからお願いします

第10回記念 笹賀地区ウォーキング大会

■笹賀公民館

松本市では「市民歩こう運動」を行っています。誰もが日常的に無理なく『歩く』ことによって、病気の予防や健康増進につながります。初夏の日曜日、ゆっくりと楽しみながら『歩く』ことで、健康づくりをしてみませんか？

今回は第10回を記念して「インターバル速歩」について学びたいと思います！

日時 : 5月25日(日)9時15分受付開始 11時30分頃解散
会場 : 信州スカイパーク体育館内 (令和7年4月リニューアル)

★駐車場はこちらをご利用ください

※天気が良ければ公園内も歩きます。
雨天の場合はニュースポーツも行います。

講師 : 古旗 俊一先生 (熟年体育大学講師)
持ち物 : 上履き、飲料、汗拭きタオル等その他必要なもの
参加費 : 無料
申込み : 右記QRコードから当日までに申し込み (当日参加も可)



申込みQR

戸隠探訪ウォーキング

■笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

歴史と自然が息づく戸隠神社の五社を巡るウォーキングを行います！
合計約3時間ほど歩きますので、歩きなれてない方は当日までによく体を動かしてからご参加ください。

日時 : 5月16日(金)9時 笹賀公民館出発 17時頃解散
定員 : 30名
※定員を超えた場合、抽選を行います。結果は5月14日(水)に連絡いたします。
行程 : 奥社・九頭龍社→中社→山口屋(昼食)→火之御子社→宝光社
持ち物 : 飲み物、動きやすい服装、雨具
参加費 : 2,000円(昼食代)
申込み : 5月13日(火)までに右記QRコードまたは公民館・ひろばまで申し込み



申込みQR

戸隠探訪ウォーキング 申込書 (公民館に提出)

町会名	氏名	抽選結果の連絡先 電話番号

デジステ笹賀メンバー募集！

■笹賀公民館

デジステ笹賀は、デジタルツールを学び、地域活動への活用を目指す学習サークルです！

月に2回、第1、第3水曜日に公民館に集まりみんなで分からないことを調べたり、教え合ったりするアットホームな雰囲気魅力です！

みんなで教え合うサークルですので、経験者の方はもちろん、パソコン初心者の方にも安心してご参加していただけます！興味がある、新しいことにチャレンジしたい、そんな方はお気軽にご参加ください！

笹賀地区スマホ無料相談会

■笹賀公民館

スマホ相談員による無料相談会・講座を開催しています！困っていることがあればお気軽にお越しください！

貸出用のスマホも用意しています。手ぶらで参加も大丈夫です。

①日時：5月12日（月） 10時～12時

②日時：5月26日（月） 10時～12時

※会場は笹賀公民館1階会議室です



空港図書館 5月 定例おはなしひろば

■空港図書館

楽しいおはなしを用意しておまちしています！

日時：5月14日（水）午前11時～ 30分程度

場所：松本市空港図書館 会議室

対象：未就園児

その他：参加無料・申込み 不要



ほっとスペース笹賀

■笹賀公民館

日時：毎週火曜日 13時～16時 ※時間内にいつ来てもいつ帰っても大丈夫です。

内容：様々な事情により家で過ごしている子どもたちのために少しでもほっとできる場所を提供しています。

バドミントン、卓球、ラダーゲッター、折り紙、ジェンガ、氷割ゲーム、人生ゲーム等、色々あります！

会議室で学習もできます。家でも学校でもない、新たな居場所となるかもしれません。

※ 不登校支援アドバイザーや臨床心理士・公認心理師と相談もできます。

※ ボランティアスタッフ募集中！興味がある方はお気軽に笹賀公民館までお問い合わせください。

第5回音楽の風景 ～クラシック編～

■笹賀公民館

バード・パッヘルベル…バッハ…モーツァルト・ベートーヴェン…ショパン…ほか

館長が選曲した珠玉の名曲をお聴きいただきます。

推しの曲（10分程度の小作品）がある方は、レコードまたはCDをご持参ください。

もちろん、聴くだけの参加もOKです。

日時：5月22日（木）14時～

会場：ジャズ雅鳴きたや（神戸新田）※駐車は、やまびこドーム入口の信号機北西にあるガレージ・ササガ様へ

参加費：500円（ケーキと飲み物代）

定員：25名…定員を超える申込があった場合は抽選とさせていただきます

抽選の結果は、5月14日（水）にご連絡いたします

申込み：申込書に記入し、5月13日（火）までに笹賀公民館にご提出または右記のQRコードから申込みください。



申込みQR

音楽の風景 申込書（公民館に提出）

町会名	氏名	抽選結果の連絡先 電話番号	当日持参する推しの曲名 作曲家名

つむぎちゃん講座

「回想法による認知症予防について」

皆様から募集した写真をスライド上映いたします。写真を見て、楽しみながら昔を懐かしんだり思い出したりすることで脳が活性化され、認知症予防につながります。血圧測定、健康相談もできます！

日時 5月15日(木) 9時30分～
持ち物 水分補給用飲み物



★タクシー送迎を希望される方のみ申し込みが必要です★

ご自宅など笹賀地区内のご希望の場所からひろばまで無料送迎タクシー運行中！

送迎ご希望の方は5月8日(木)までにお申し込みください。

運転免許を返納した方、交通手段がない方、運転が不安な方が対象です。

申込み 笹賀地区福祉ひろば ☎86-8168

来月のふれ健は6月19日(木)です。お楽しみに～



なんでも相談日

笹賀地区福祉ひろば
南西部包括支援センター

包括支援センター職員がお家で生活していくうえでの困りごとをお聞きします！
秘密は厳守します。お気軽においで下さい。

日にち 5月15日(木) 時間 13時～15時



ひよこ「産後のママのくびれ体操」

笹賀地区福祉ひろば

ゆがみが直る抱っこの仕方など教えてもらいましょう！



日にち 5月13日(火) 10時～

講師 薬師寺 麻記子さん(ピラティスインストラクター)

持ち物 水分補給用飲み物

お子様のお出かけに必要なもの(バスタオル、飲み物など)

来月のひよこは
6月10日(火)
「楽しくリトミック」です。
お楽しみに～



マグネット健康吹矢

笹賀地区福祉ひろば

マウスピースを必ずお持ちください。お持ちでない方は100円で購入していただきます。

日時 6月2日(月)10時～

参加費 100円

定員 15名

申込み 笹賀地区福祉ひろば

☎86-8168



はじめてみませんか？

☆脳の活性化 ☆心肺機能の向上

☆口腔ケア ☆集中力のアップ

☆自律神経の強化 ☆ストレス解消

☆インナーマッスルの強化

などが期待できます！

5月のカレンダー

日	曜	午前	午後
1	木	3B体操 (ひろば)	
2	金	マジック同好会 (ひろば)	カラオケの会 (ひろば)
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	大人のぬり絵 (ひろば)	すげの会 (短歌の会) (ひろば)
8	木	体操ひろば (ひろば)	
9	金	楽しくうたおう (ひろば)	
10	土		
11	日		
12	月	健康育児相談 (ひろば) スマホ相談会 (公民館)	すずめクラブ (ひろば)
13	火	ひよこ「産後のママのくびれ体操」(ひろば10時から)	
14	水		習字の会 (ひろば)
15	木	ふれあい健康教室「つむぎちゃん講座」(ひろば)	なんでも相談日 (ひろば13時~15時)
16	金	戸隠探訪ウォーキング (公民館・ひろば)	カラオケの会 (ひろば)
17	土		
18	日		
19	月		手芸の会 (ひろば)
20	火	エルダー (ひろば)	マジック同好会 (ひろば)
21	水		編み物講座「麻の毛糸を使ったバッグ」第1回 (ひろば)
22	木		編み物講座「麻の毛糸を使ったバッグ」第2回 (ひろば) 音楽の風景 (公民館)
23	金	ヨガ教室 (ひろば10時から)	いきいき健康ひろば (ひろば)
24	土		
25	日	笹賀地区ウォーキング大会 (公民館)	
26	月	体操ひろば (ひろば) スマホ相談会 (公民館)	すずめクラブ (ひろば)
27	火		
28	水	子どもと本のつどい「ストローのはばたくちょうちょ工作」 (ひろば10時から)	習字の会 (ひろば)
29	木		
30	金		
31	土		
1	日		
2	月	マグネット健康吹矢 (ひろば10時から)	手芸の会 (ひろば)
3	火		
4	水	大人のぬり絵 (ひろば)	すげの会 (短歌) (ひろば)