

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)

声を聞かせてください！

笹賀公民館の各事業・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！

■笹賀公民館



郷土料理を親子で 楽しく料理しよう！

毎年恒例の食改さんのおやこ料理教室です！

■笹賀公民館
笹賀地区食生活改善推進員

日時 : 7月29日(火) 10時～12時30分

場所 : 笹賀公民館 1階会議室・調理室

メニュー : じゃがいもあんのおやき
みそラーメンが食べくなっちゃうおみそ汁
牛乳寒天

参加費 : 無料

持ち物 : エプロン、バンダナ、マスク等

定員 : 親子8組 ※先着

申込み : QRコードから7月22日(火)までに
笹賀公民館までお申し込みください



申込みQR

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: 7月10日(木) 10時～12時

②日時: 7月28日(月) 10時～12時

※会場は笹賀公民館1階会議室です

■笹賀公民館・デジステ笹賀

笹賀フォトギャラリー募集！

笹賀フォトギャラリーの説明会を開催します！

写真が趣味の方、興味のある方はお気軽に
ご参加ください！

※詳細は別紙回覧をご覧ください。



日時: 7月16日(水) 10時～12時

※会場は笹賀公民館1階会議室です

【夏休み企画】【親子参加優先】

■笹賀公民館・福祉ひろば

夏、乗鞍。3000mの深呼吸

「剣が峰(3026m)登頂コース」と「お花畑+富士見岳(2817m)登頂コース」のどちらかをお選びいただけます。

当日の天候によりコースを変更することがあります。

日時 : 8月4日(月) 9時笹賀公民館出発 17時ごろ解散

行程 : 剣が峰コースは畳平から山頂まで所要90分です。

(注) 高度順応のため登山前に昼食を兼ねて30分程度畳平で休憩します。

富士見岳コースは、畳平から山頂まで所要25分です。

参加費 : 無料(昼食・行動食・補食・飲み物等は各自でご用意ください)

服装 : 登山にふさわしい格好でご参加ください。

定員 : 30名 …定員を超える申込があった場合は、親子参加者を優先します。

それでも枠がある場合は、親子以外の申込者の中から抽選で決定します。

申込み : 下の申込書または右のQRコードから7月22日(火)までに笹賀公民館までお申し込みください



申込みQR

夏、乗鞍。申込書(7月22日締切)

町会名	氏名(年齢)	抽選結果の連絡先 電話番号	希望コース
	()		剣が峰コース・富士見岳コース
	()		剣が峰コース・富士見岳コース
	()		剣が峰コース・富士見岳コース

空港図書館 7月

■空港図書館

定例おはなしひろば

楽しいおはなしを用意しておまちしています！

日時：7月9日(水)
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



夏休みさがが学習室

■笹賀公民館

下記の日程で夏休みの子供たちが自由に勉強できるよう公民館に学習室を用意します。時間内に自由にきて帰ってOKです！

時間：9時～12時

日程：7月31日(木)～8月1日(金)

8月4日(月)～8月8日(金)

8月12日(火)～8月15日(金)



■笹賀地区福祉の地域づくり協議会

腹話術ハロー！カンクロー＆人形劇さんまいのおふだ

ゆかいな鳥のカンクローとくすのき燕さんによる2本立ての人形劇です！

日時：8月3日(日) 13時30分～14時30分(13時開場)

場所：笹賀地区福祉ひろば

その他：入場無料・申込み不要



松本看護大学公開講座「健康寿命を延ばすために」

■松本看護大学

人生100年時代を迎えています。高齢化が進む中で健康寿命を延ばすためには、一人ひとりの生活の質を高めることが、社会全体の持続可能性にも貢献する重要な課題といわれています。松本看護大学では、原寛美学長による「健康寿命を延ばすために」と題した公開講座を行います。健康寿命を延ばすための知見を医師の立場から臨床経験などを踏まえてお話をする予定です。皆さまの日々の生活の中での一助となれば幸いです。

日時：8月9日(土) 9:30～10:30

場所：松本看護大学3号館1階 701教室 ※松本看護大学棟です

講師：松本看護大学 学長 原 寛美

参加費： 無料

申込方法：QRコードから7/31(木)までにお申込みください。



申込みQR



第6回音楽の風景～日曜の昼下がり、JAZZの名盤を聴く～

■笹賀公民館

ジャズの醍醐味はアドリブ演奏です♪楽譜によらない即興演奏が他の音楽にはない魅力です。

今回はデュオ、トリオ、カルテット等々編成ごとの名盤とよく聴かれるレコードを楽器別に紹介いたします。

日時：8月3日(日)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、7月18日(金)にご連絡いたします

申込み：申込書に記入し、7月17日(木)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

第6回 音楽の風景 申込書(7月17日締切)

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 演奏者名

「エルダーで楽しもう！」

第一興商さんから講師をお呼びして、エルダーシステムを使った運動や、脳トレクイズを楽しみましょう。松本短期大学介護福祉学科の学生さんも来てくれます！終了後は茶話会で交流しましょう。血压測定、健康相談もできます。

日 時 7月17日(木) 9時30分～

持ち物 水分補給用飲み物 タオル



★タクシー送迎を希望される方のみ予約が必要です★

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7月10日(木)までにお申込みください。

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8月21日(木)マジック同好会による手品披露&大塚製薬さんによる「高齢者の熱中症対策講座」です。お楽しみに～

なんでも相談日

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ます！

秘密は厳守します。お気軽にoids下さい。

日にち 7月17日(木) 時間 13時～15時

笹賀地区福祉ひろば
南西部包括支援センター



ひよこ「木のおもちゃを作しましょう」

笹賀地区福祉ひろば

※また若干空きがあります。くまのカスタネットかひよこのクルマです！

日にち 7月8日(火) 10時～

講師 みっぴー工房 岡本 洋子先生

参加費 300円

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

申込み 笹賀地区福祉ひろば ☎86-8168

来月のひよこは
8月12日(火)「お楽しみ人形劇場」です。
お楽しみに～



麻雀卓を探しています！

ご自宅に不要になった麻雀卓は
ありませんか？

ひろばに寄付していただくと
嬉しいです！

問合せ 笹賀地区福祉ひろば
☎86-8168



スマホ講座

笹賀地区福祉ひろば

「迷惑メールの対処法」

「今さら聞けない…ラインって？」

日 時 7月9日(水)10時～

持ち物 ご自身のスマホ

講師 川崎 英里さん(デジステ笹賀)

※参加費不要。個別相談を希望される方は
申込みが必要です。

笹賀地区福祉ひろば ☎86-8168



体験！大人のリトミック

笹賀地区福祉ひろば

「音楽で楽しく介護予防」

松本短期大学介護福祉学科の学生さんと
一緒に楽しく身体を動かしましょう！
終了後は茶話会もあります。

日 時 7月10日(木)9時30分～

講師 音楽療法士 山縣 清香さん

持ち物 水分補給用飲み物、タオル

※参加費、申し込みは不要です！

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 8月4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！



体操ひろば終了のお知らせ

今まで月2回実施してきましたが
6月をもって終了いたします。
新しい講座を計画中ですので、
楽しみにお待ちください！

7月のカレンダー

※（ひろばサ）→ひろばサークル

日	曜	午前	午後
1	火		
2	水	大人のぬり絵（ひろば）	すげの会（短歌の会）（ひろばサ）
3	木	3B体操（ひろばサ）	編み物講座「麻の毛糸を使ったバッグ」第1回（ひろば）
4	金	マジック同好会（ひろばサ）	はやり歌同好会（ひろばサ）
5	土		
6	日		
7	月	マグネット健康吹矢（10時～ひろば）	手芸の会（ひろばサ）
8	火	ひよこ「木のおもちゃを作しましょう」（10時～ひろば）	開放14時30分まで（ひろば）
9	水	スマホ講座「迷惑メール／ライン」（10時～ひろば）	習字の会（ひろばサ）
10	木	体験！大人のリトミック「音楽で楽しく介護予防」（ひろば） スマホ相談会（公民館）	編み物講座「麻の毛糸を使ったバッグ」第2回（ひろば）
11	金	楽しくうたおう（ひろばサ）	編み物講座「麻の毛糸を使ったバッグ」第3回（ひろば）
12	土		
13	日		
14	月	健康育児相談（ひろば）	すずめクラブ（ひろばサ）
15	火	エルダー（ひろば）	マジック同好会（ひろばサ）
16	水	笹賀フォトギャラリー説明会（10時～公民館）	
17	木	ふれあい健康教室「エルダーで楽しもう」（ひろば）	なんでも相談日（ひろば13時～15時）
18	金		はやり歌同好会（ひろばサ）
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水	子どもと本のつどい「野菜スタンプ」（10時～ひろば）	習字の会（ひろばサ）
24	木		
25	金	ヨガ教室（10時～ひろばサ）	いきいき健康ひろば（ひろばサ）
26	土		
27	日		
28	月	スマホ相談会（10時～公民館）	すずめクラブ（ひろばサ）
29	火	おやこの料理教室（10時～公民館）	
30	水		
31	木		
1	金	マジック同好会（ひろばサ）	はやり歌同好会（ひろばサ）
2	土		
3	日		腹話術ハロー！カンクロー＆人形劇さんまいのおふだ（ひろば） 第6回音楽の風景（公民館）
4	月	マグネット健康吹矢（10時～ひろば） 夏、乗鞍。（公民館・ひろば）	手芸の会（ひろばサ）