



城北公民館

松本市開智2-3-39

☎38-0120

そば打ち講座



期 日	時 間 枠
7月19日(土)	① 9:30~ ② 11:00~ ③ 14:00~
7月24日(木)	④ 15:30~ ⑤ 18:30~

希望の時間枠を
申込みください。

会 場 》城北公民館 料理実習室 参加費 》1000円 (手作りそばつゆ持ち帰りあり)
 講 師 》古田 健司さん (沢村町会) 持ち物 》参加費、エプロン、三角巾、持ち帰り容器
 定 員 》1枠につき2組 (先着順)

申込み 》7月7日(月) 午前9時から開催日3日前までに城北公民館 (☎38-0120)
 その他 》二八そば (一人そば粉500g = 約5人前) を作ります。
 講座内で試食をし、残った分はお持ち帰りいただきます。

丸の内病院 健康教室

長く元気でいられるように🌸 身近な健康習慣を学びましょう!

日 時 》7月17日(木) 午後1時30分~2時30分
 会 場 》城北福祉ひろば
 内 容 》①元気でいるための食事 フレイル予防 朝食を確認してみましよう
 ②今日から始める膝と腰のごきげん習慣
 講師: 管理栄養士 中川瑞恵さん、理学療法士 赤羽陽太さん

参加費 》無料
 定 員 》20人程度 (先着順)
 申込み 》城北公民館 (☎38-0120)

講座当日の朝食の写真、
またはメモなどをお持ちください。

人権啓発推進協議会 「等話」 ~平等に問いかけあう会話のキャッチボール~ 平和を語る会

会話のなかで知らない間に相手を傷つけてしまうことがあります。

相手に伝わる・尊重する話し方を知り、あなたの生活に生かしてみませんか?

日 時 》8月4日(月) 午前10時~11時30分 講 師 》大塚 佳織さん(長野県長寿社会開発センター
シニア活動推進コーディネーター)
 会 場 》城北公民館 大会議室 参加費 》無料
 申込み 》7月31日(木)までに城北公民館(☎38-0120)

科学講座

「ICメロディー」を使って楽しく工作・実験をしましょう!

①簡単なオルゴールを作ろう♪ ②光通信の原理

日 時 》8月7日(木) 午前9時30分~11時30分 参加費 》800円程度 (材料費として)
 ※付き添いなど工作しない人は不要
 会 場 》城北公民館 視聴覚室 持ち物 》参加費
 講 師 》高山 康さん 申込み 》7月31日(木)までに城北公民館(☎38-0120)
 (元大野川小中学校長) その他 》おうちの人の同意があれば子どもだけでも
 定 員 》小学生から大人まで15人程度 参加できます。

お知らせ: 町会役員負担軽減のため「公民館ニュース」「城北ひろばだより」は8月号から1枚に統合予定です。



- 日時 》 8月1日(金)午後1時～2日(土)正午
- 会場 》 城北公民館
- 内容 》 夕食作り、夜のお楽しみ会(内容はヒミツ)、ラジオ体操、朝の学習、もちつき大会
※入浴の時間はありません。参加前後におうちで入浴してください。
- 参加費 》 500円(当日集金:食事代、レクレーション代として)
- 定員 》 小学生24人(先着順)
- 持ち物 》 参加費、エプロン、三角巾、タオルケット(肌掛け布団のかわり)、帽子、水筒、筆記用具、雨具、洗面用具、タオル(汗ふき・洗顔用)、2日目の着替え(上下・下着・靴下)、枕、ラジオ体操カード
- 申込み 》 7月11日(金)までに城北公民館(☎38-0120)
- その他 》 アレルギー等、留意事項がある場合は申込み時にお知らせください。
参加者は、7月12日(土)の打合せ会に必ず出席してください。



打合せ会

日時 》 7月12日(土)
午後3時～4時30分

会場 》 城北公民館 講座室(和室)
内容 》 グループ決め、日程の説明など
持ち物 》 筆記用具、飲み物

「浴衣子ども教室」からのお知らせ

浴衣の着方、和のマナーや歴史を学びます。家族での参加も大歓迎！

- 日時 》 7/23、25、29、31、8/6、8の全6回、各午後1時30分～3時
- 会場 》 城北公民館 講座室(和室)
- 参加費 》 無料(7/31のみお茶代500円)
- 対象者 》 小学1年～高校3年(先着15人)
- 講師 》 荘 元子氏
(全日本きものコンサルタント協会認定講師)

持ち物 》 浴衣(無料貸出あり)、飲み物
申込み 》 電話またはメール
中澤さん: 090-8053-0264
nakazawa.mamahata@gmail.com

マレットゴルフ大会 結果発表

6月14日(土)に開催されたマレットゴルフ大会の結果を発表します☆

	男子の部	女子の部
優勝	中原 誠さん	村田 美鈴さん
2位	北原 三郎さん	駒形 勝子さん
3位	小澤 基裕さん	百瀬 淑子さん

ラジオ体操を やっています！

誰でも気軽にご参加ください！※雨天中止

期間 》 10月31日(金)まで
会場 》 城北地区防災緑地
中央図書館前
時間 》 午前6時30分～

後援:住みよい
町づくり協議会
健康の部会

小中学生向け 夏休み自習室

最新情報は
ホームページを
チェック！

期間 》 7月22日(火)～
8月22日(金)の平日
時間 》 午前9時～午後5時
※7/28は午後、8/1は午前のみ
会場 》 城北公民館(部屋は当日お知らせ)
持ち物 》 勉強道具、飲み物
【保護者の方へ】

お子さんが会場まで安全に行き来できるよう、各家庭でご配慮ください。



公民館文化部主催 バス視察研修



松本市と高山市は一時同じ「筑摩県」でした。
高山の歴史と文化財を学びましょう！

期日 》 8月20日(水)
行先 》 高山陣屋、千光寺(円空仏拝観)
その他 》 詳細は公民館ニュース8月号に掲載します。