



WADAチャレンジャー

コーヒーの淹れ方講座

★★三澤珈琲さんを講師としてコーヒーの美味しい淹れ方を学びます★★
♪おいしいお茶菓子付きです♪

日時：10月26日（日） 午前10時～午前12時頃

参加費：1,700円

場所：窪田空穂記念館 窪田空穂生家（記念館の正面です。）

対象：和田地区在住の方

定員：15名（先着順）

講師：三澤珈琲 三澤優治さん



お申し込みはQR、下記申し込み書から
締め切り10月17日（金）



<https://logoform.jp/f/ocW53>

和田公民館だより

松本市広報
R7-7

公民館だより1枚で講座等のお知らせをします！
※イベント、講座によっては別紙でお知らせする場合があります。

多肉植物の

秋の寄せ植え講座のお知らせ

今回は多肉植物の寄せ植えをつくります！
お気軽にご参加ください。（鉢、花苗等は公民館で用意します。）

10月27日（月） 和田公民館 大会議室
13時30分～14時30分頃（1時間程度の予定です。）



WADA
スタンプ
対象

講師：窪田 久子さん
参加費：2,000円
持ち物：スコップ、手袋、ぞうきん
定員：15名程度
申し込み：QRまたは下記申し込み書から



お申し込みはQRか
下記申込書から

<https://logoform.jp/f/4DDUD>

申し込み期間 10月6日（月）8:30～ 10月16日（木）
※申し込み期間前のお申し込みはできません。
※定員に達し次第締め切りにします。

申込み書（参加を希望する講座の欄に○をしてください。）

名前	町会	学年（お子さんの場合）	電話番号	コーヒー講座	寄せ植え講座

第18回 和田ウォークラリー



和田を歩いて、知ろう！

南和田、太子堂、殿方面をコース上のクイズやゲームをしながらゴールを目指します。
ぜひお子さん連れでご家族一緒にご参加ください。参加費は無料です。
※和田公民館前駐車場は駐車できません。児童館北側駐車場をご利用ください。

コース図：裏面

10月19日(日)

和田公民館駐車場 集合
受付 8:00～ 開会式 8:15～
スタート 8:30

※雨天の場合は公民館内でレクリエーションを行います。
(荒天中止)

コースは2種類！

通常コース(約6キロ)と
ショートコース(約3.6キロ)を用意！
※ショートコースを選択のチームは
ゴール後に不足分の問題・ゲームをします。

景品ゲット！おいしい豚汁も！

問題の正答率で豪華景品をプレゼント！
そして全員に参加賞と、
ゴール後におにぎりと豚汁の振る舞いあり！

和田をもっときれいに！

歩きながらゴミ拾いをしたチームには景品を
プレゼント！
※道具は公民館で用意します。



<https://logoform.jp/f/QQyTl>

お申し込みはQR、
または下記申込書から

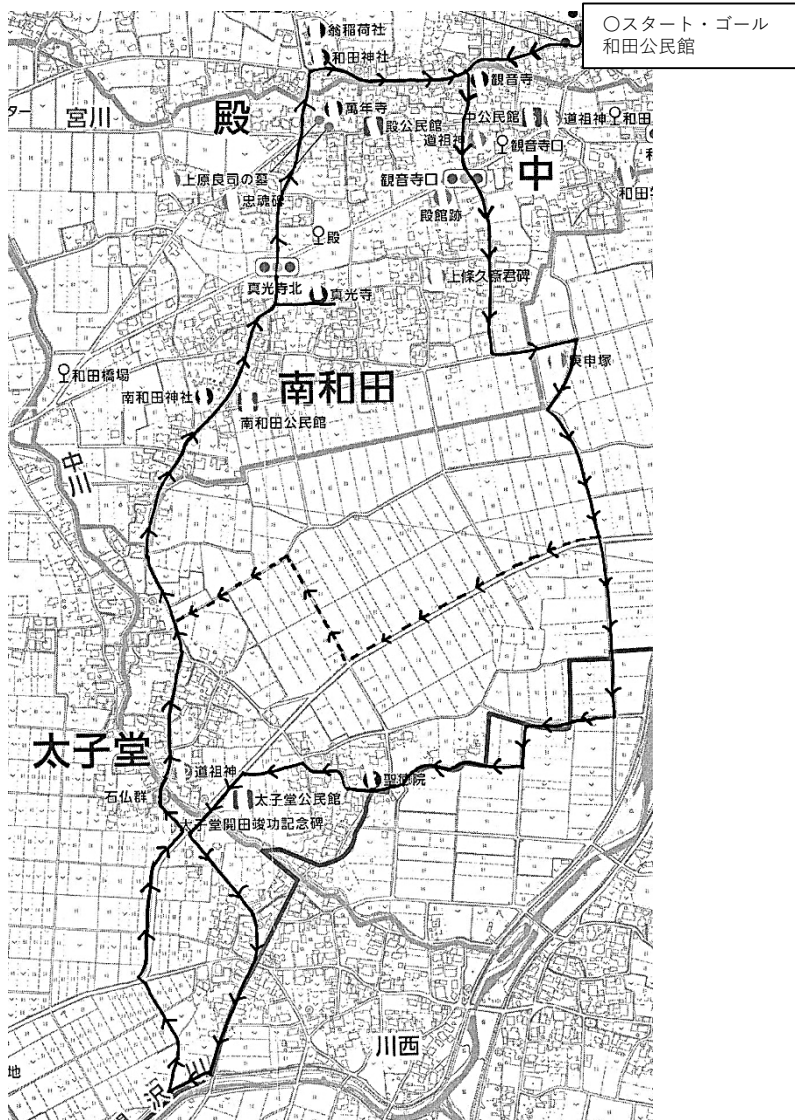


主催：和田公民館・町内公民館長会 TEL 48-5445 FAX 40-1259 E-mail:wada-k@city.matsumoto.lg.jp
共催：子ども会育成会・和田福祉ひろば・和田地区地域づくり協議会(文化・教養部会、福祉・健康部会)

和田ウォークラリー参加申込書(※切10月14日)

氏名	学年等	町会名	電話番号	氏名	学年等	町会名	電話番号
ショートコース (希望は○)			ゴミ拾い (希望は○)		アレルギーの 有無(種類)		

代表者の氏名の前に◎印を付けてください。お子様は学年を記入してください。(例：小3)
小学生以下のグループは必ず大人が同行してください。
7名以上でご参加の場合は2グループに分けてお申し込みください。
※2～6人のグループで歩きます。お一人でお申し込みの場合は事務局でチームを編成する場合があります。



コース図

※変更になる場合がございます。

—— 通常コース

- - - ショートコース

ちょこっとコラム ～急な運動は要注意！～

急に運動をして「ぴきっ」と、ふくらはぎや腰が痛くなった…。そんな経験はありませんか？

最も重症なものは、アキレス腱断裂ですが、よくみられる症状として、運動後のふくらはぎや腰の痛みがあります。

予防には、当日の準備運動のみならず、日頃からふくらはぎやアキレス腱の周りを動かすことが大切です！

すきま時間に取り組みましょう！！

定期的に体を動かすことは大切！

福祉ひろばでは、「運動し隊(体サポ)」として、ストレッチを中心に、月一回活動しています。お一人では気が進まない方も、仲間と一緒に体を動かしませんか？

活動の見学もOK！ご興味のある方は、地区担当保健師にお声がけください！

西部保健センター ☎92-8001

●○かかとの上げ下げ●○



ポイント

- ・ 上げるときは素早く！
- ・ 下ろすときはゆっくりと…

どちらの運動も、ふらつかないように机や壁に手を添えて行いましょう！



ポイント

- ・ 後ろ足のかかとは床につける！
- ・ 後ろ足の膝は伸ばす！

●○ふくらはぎのストレッチ●○

令和7年 **11月2日（日）**
午前9：00～午後1：30頃
和田公民館

ステージ発表

大会議室

2日 午前9：00～午後1：30頃

作品展示

福祉ひろば・講義室・講座室

1日 午後1：00～午後4：00

2日 午前9：00～午後1：30頃

★ステージ発表

裏面のプログラムをご覧ください。

★展示予定作品

手芸・絵画・書道・写真・生け花

和田保育園、高綱中、芝沢小の皆さんの作品など・・・



出展作品は随時募集中！

QRまたは公民館までご連絡ください。

★来場者全員に粗品をプレゼント！

★本プログラムをご持参の方は窪田空穂記念館に無料で
入館いただけます。

和田地区芸術文化祭

主催：和田地区芸術文化祭実行委員会 共催：窪田空穂記念館

お問い合わせ（和田公民館） TEL 48-5445 FAX 40-1259 E-mail:wada-k@city.matsumoto.lg.jp



ステージ発表 プログラム



- 1 9:00 - 9:15 **芝沢小学校金管バンド**
＜開会式＞
- 2 9:30 - 9:45 **いなほの会（銭太鼓）** 代表：窪田 スミ
○河内男節 ○高原列車は行く
- 3 9:45 - 10:05 **夢ハーモニーつどい（ハーモニカ・キーボード・歌）**
代表：小林 信一
○下町の太陽 ○高校三年生 ○好きになった人
- 4 10:05 - 10:25 **和田民謡教室（民謡）** 代表：上原 幸子
○淡海節 ○南部牛追唄 ○武田節 ○天竜下れば ○安曇節
- 5 10:30 - 10:50 **高綱中学校吹奏楽部**
- 6 10:55 - 11:15 **芝沢おはなしの会** 代表：矢野 操
○どろぼうがっこう
- 7 11:15 - 11:35 **ひろばコール・ワダ（合唱・斉唱）** 代表：高野 和輝
○見上げてごらん夜の星を ○バラが咲いた
○小さい秋みつけた ○荒城の月
- 8 11:35 - 11:55 **うぐいすの会（合唱・斉唱）** 代表：小林 訓子
○花の街 ○切手のないおくりもの ○小さい木の実 ○翼をください
- 9 11:55 - 12:15 **大地讃頌をうたう会（合唱）** 代表：福沢 利久
○大きなうた ○すいかの名産地 ○夏の山 ○大地讃頌
- 10 12:15 - 12:35 **オヒア・レフア（ハワイアンフラ）** 代表：上條 芳子
○ポリアフ ○カエナ ○世界に一つだけの花 ○カハカ・マヌー
- 11 12:35 - 12:55 **ルナレインボー（ハーモニカ）** 代表：北野 雅弘
○浜辺の歌 ○知床旅情 ○旅愁 ○星かげさやかに
- 12 12:55 - 13:15 **やすらぎの会（カラオケ）** 代表：渡辺 正人
○ふたりの大阪（渡辺正人×渡辺敬子） ○望郷十年（山崎千づ子）
○女のあかり（福沢智鶴江） ○南部蝉しぐれ（福沢利久）

＜閉会式＞

※プログラムは変更になる場合がございます。



男と女の居酒屋公民館

リニューアル！
女性もどうぞ！

男の料理教室 と 男と女の居酒屋公民館



10/31(金) 和田公民館 調理室・大会議室

会費 ￥500

17:30～ 料理教室

- ・糸こんにゃくの簡単ピリ辛チャプチェ
- ・オクラと梅の塩昆布和え
- ・おにぎり

18:30～ 乾杯 居酒屋公民館(飲み物は各自持参)

◎料理教室は男性のみ(居酒屋公民館のみの参加もOKです。)お待ちしております。



『女性は大嫌いの?』の声を頂き
男女ともに楽しむ居酒屋にリニューアル
みんなで楽しみましょう！

◆料理教室希望の方*持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル

主催：和田公民館・和田地区生活支援員

電話：48-5445 FAX：40-1259 メール：wada-k@city.matsumoto.lg.jp



<https://logoform.jp/f/Tilby>

-----【料理教室・居酒屋申込 〆切 10/29(水)】-----

氏 名	町 会	電 話 番 号	料理・乾杯	料理教室 (男性のみ)	乾 杯 (女性 OK)