

10月 城北ひろばだより

秋のウォーキング大会 ◎城北福祉ひろば・城北公民館・公民館体育部・健康の部会共催

◎歴史ある旧国鉄篠ノ井線廃線敷遊歩道と一緒にウォーキングしましょう♪

日時：10月25日(土) 9時15分～15時40分頃

場所：松本教会前9:15(集合)→旧国鉄篠ノ井線廃線敷遊歩道(最長6km・砂利道・緩やかな坂道を歩きます)→HAMAフラワーパーク安曇野→松本教会前15:40(解散予定)

定員：25名

参加費：無料(軽食を配布します)

持ち物：体温調節できる服装・ウォーキングシューズ・雨具・帽子・タオル
飲物(ペットボトルの麦茶の用意がありますが必要な方)など

申込・お問合せ：城北公民館窓口又はお電話にて➡(☎38-0120)

申込締切：10月17日(金)

(申込多数の場合は抽選)



◎雨天の場合・・・

午前中～お昼まで、大会議室にて軽スポーツを行ないます。
中止の場合は、前日の17時までにご連絡します。

きっさ「千客万来」 17日(金) 10:30開店

*12:00までにお入りください。

※ふれっ手の袋が有料(5円)となりました。
エコバックご用意できる方はお願いします。



井戸端会議 2日(木) 13:30

「思いどおりに 軽やかに」 参加費：100円
ひろばで100歳体操の体験とミニ運動会を行ないます。
スポーツの秋です！一緒に体をうごかしませんか?(^^)/

のびのびひろば 21日(火) 10:00

「親子体操」講師：西沢啓子先生

楽しい体操と一緒に体を動かしましょう(^^)/

持ち物：お子さんの飲み物

参加費：100円

申込締切：10月14日(火)

☆参加申込はこちらのQRコードからお申込みください♪



次回 11月6日(木) 薬剤師の赤羽正明さんのお話です。
ひろばと蟻ヶ崎北公民館をZoomでつなぎます！

サロン「花夢歌睦亭」 9日(木) 10:00

懐かしの昭和歌謡曲です♪

第一部に童謡・唱歌、第二部に歌謡曲をおおくりします！

最後はみんなのうたです。皆さんで歌いましょう(^^)

ふれあい健康教室 22日(水) 9:30

★今月の担当：田町町会

健康相談・血圧測定や包括支援センターの相談も
やっています。

11月の担当は、白金町町会です。



開智小学校と交流会 22日(水) 13:30

内容は当日のおたのしみ(^^)

地域の子供達との交流会です。

ぜひ足を運んでください☆



◎フレイル健診 31日(金) 10:00

この機会にご自身の身体チェック(体力測定)
してみませんか？



レストラン「夢」 15日(水) 11:50開店

食欲の秋♪美味しいカレーライスをどうぞ♪

 ☆QRコードでのお申込みもできます→

☆思い出の映画鑑賞会(申込不要)



参加費：無料

持ち物：飲み物



30日(木) 13:30～15:40「火天の城」上映

※上映内容が変更となる場合があります。

織田信長の安土城を築城した名工の物語を映画化。

ときに施主である信長とぶつかり合いながらも、苦悩の果てに戦国時代最大の建築事業を成し遂げる主人公を西田敏行が熱演！ぜひ一緒に鑑賞しましょう！！



城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)までお願いします。



ファミリーコンサート

日時 10月18日(土)13:30開場、14:00開演
 会場 城北公民館 大会議室
 出演 楽団ケ・セラの皆さん
 参加費 無料 定員 40人
 申込み 10月14日(火)までに城北公民館

ハンディを乗り越えたステキな天使たちの詩



公民館体育部主催 マレットゴルフ大会

日時 11月8日(土) 9:00~昼頃
 集合 アルプス公園 南入口駐車場奥の東屋(旧まきば山荘付近)
 参加費 無料 持ち物 飲み物、タオル
 申込み 10月31日(金)までに城北公民館
 その他 ・貸出用具が必要な方は、申込み時にお知らせください。
 ・雨天中止 中止の際は当日朝7時までにご連絡します。



城北の宝めぐり②

日時 10月24日(金)13:30~
 場所 城北公民館
 案内人 三村 洋さん(徒士町町会)
 定員 20人程度(先着順)
 持ち物 筆記用具、飲み物 申込み 城北公民館
 その他 ・歩きやすい服装でご参加ください。
 ・荒天延期 延期の際は当日昼12時までに連絡します。



行 大日堂、文化村跡、先、五十聯隊射撃場跡 等



城北地区日赤奉仕団・公民館共催 普通救命講習会

日時 11月12日(水)13:30~16:30
 会場 城北公民館 大会議室
 講師 丸の内消防署員 参加費 無料
 申込み 10月30日(木)までに城北公民館
 その他 ・動きやすい服装でご参加ください。
 ・受講後、修了証を配布します。



手づくりそばつゆ講座

日時 10月29日(水) ①午前の部 9:30~
 ②午後の部 13:30~
 会場 城北公民館 料理実習室
 講師 古田 健司さん(沢村町会)
 参加費 1,000円
 定員 午前、午後各10人(先着順)
 持ち物 エプロン、三角巾、500mLの空きペットボトル2本
 申込み 10月8日(水)9:00 から城北公民館



古きを訪ね新しきを悠学する講座 ~木曾町の文化を訪ねて~

日時 11月17日(月)8:30松本教会前集合 16:00頃解散予定
 行先 ①山村代官屋敷 ②興禅寺 ③林昌寺
 講師 三村 洋さん(徒士町町会)
 参加費 1,500円(拝観料、昼食代等)
 対象者 下記①の方を優先とし①と②合計で20人程度
 ①昨年度の同講座受講者のうち継続希望者
 ②新規受講希望者(申込多数の場合は抽選)
 持ち物 筆記用具、飲み物
 申込み 10月16日(木)までに城北公民館
 ※対象者①②ともに、要申込み
 その他 ・事前学習会にご参加ください。
 ・参加費は事前学習時に集金します。



健康の部会主催

健康講座 いきいき体力アップ講座

~自宅で簡単にできる運動とインターバル速歩~

日時 11月1日(土)10:00~11:30
 会場 城北公民館 大会議室
 内容 森川 真悠子先生(信州大学大学院医学系研究科)
 参加費 無料 定員 40人程度
 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上履き(運動靴)
 申込み 10月27日(月)までに城北公民館
 その他 動きやすい服装でご参加ください。



事前学習会

日時 10月22日(水)13:30~
 会場 城北公民館 視聴覚室
 持ち物 参加費、筆記用具



人権啓発推進協議会主催 バス視察研修 ~「他者への奉仕」の理念を学ぶ~

戦後、疲弊した日本農村を民主的復興に導いた「ポールラッシュ博士」の理念を学びましょう。

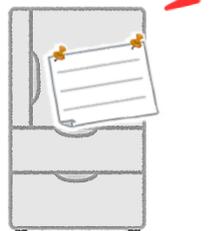
日時 11月5日(水)8:20松本教会前集合 16:50頃解散予定
 行先 ①ポールラッシュ記念館 ②諏訪市立博物館
 参加費 2,000円(入館料、昼食代等)
 定員 15人程度 持ち物 飲み物
 申込み 10月17日(金)までに城北公民館(申込多数の場合は抽選)



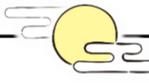
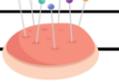
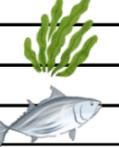
福祉の部会からのお知らせ

「困った時のお役立ち便利帳」が完成

11月の広報と共に全戸配布します。是非、ご家庭の見えるところに貼ってご活用ください。



〈10月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
10月1日	水		ボランティア「メイツ」役員・代表者会議 14:30
2日	木	 じょうほく	
3日	金	居酒屋公民館 18:00	社協役員会 13:30
4日	土		
5日	日		
6日	月		民児協定例会 13:30
7日	火	そば打ち講座 	
8日	水	ハワイアンキルト講座① 13:30	
9日	木		町内公民館長会 15:00
10日	金	ふれあい会食会 9:45 	
11日	土	ウォーキング講座(池の平ホテル)	
12日	日		
13日	月	(スポーツの日) 	
14日	火		
15日	水		
16日	木		公民館企画運営委員会 14:30 ふれ愛まつり実行委員会 16:00
17日	金		
18日	土	ファミリーコンサート 14:00 	
19日	日		
20日	月		
21日	火		町会長会 15:00
22日	水	古きを訪ね新しきを悠学する講座(座学) 13:30 	
23日	木		
24日	金	城北の宝めぐり② 13:30	
25日	土	秋のウォーキング大会 9:15 	
26日	日		
27日	月	全館清掃 AM	
28日	火		
29日	水	そばつゆ講座 ①9:30 ②13:30 	
30日	木		
31日	金		
11月1日	土	健康講座 10:00 	
2日	日		
3日	月		
4日	火		民児協定例会 13:30
5日	水	人権啓発推進協議会視察研修 8:20 	
6日	木		
7日	金	ハワイアンキルト講座② 13:30	

問い合わせ先:城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館 ☎38-0120/36-0168

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】/site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
10月1日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		
2日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
7日	火	バルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
8日	水		家庭料理「すずらん」	
9日	木	サロン「花夢歌睦亭」10:00 🚗		ハナミズキ
10日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓/棋友会(視聴覚室)
11日	土			
12日	日			
13日	月	(スポーツの日)		
14日	火	手づくりの会 10:00	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円	健康麻雀倶楽部
15日	水	レストラン「夢」11:50 🚗		
16日	木		ひまわり	体力サポーター地区集会
17日	金	きっさ「千客万来」10:30 🚗		
18日	土		飲物とスイーツのセット 150円 飲物のみ、スイーツのみ 80円	
19日	日			
20日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
21日	火	のびのびひろば 10:00 バルの会 13:30(講義室)		健康麻雀倶楽部
22日	水	ふれあい健康教室 9:30 開智小学校との交流会 13:30		銭太鼓「麗音」
23日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
24日	金	のびのび開放日 10:00		棋友会
25日	土	秋のウォーキング大会 9:15		新田町町会
26日	日			
27日	月		和なごみ	
28日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
29日	水			
30日	木	思い出の映画鑑賞会 13:30		
31日	金	フレイル健診 10:00		
11月1日	土			
2日	日			
3日	月	祝日		
4日	火	バルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
5日	水	のびのび開放日(離乳食講座) 10:00		
6日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
7日	金	いきいき健康教室 9:00		

【出張ふれあい健康教室】
3日(金) 9:30 蟻ヶ崎北公民館

【カフェすいれん 開店日】 開店時間 10時~ 参加費 100円
14日(火) 沢村公民館 28日(火) 白金町公民館