

nanmatsu

松本市青少年ホーム

2025.12 No.185



パン & お菓子作り



効果を引き出す運動

9月から11月にかけて令和7年度秋期ヤングスワールを実施しました。
12の講座を開催し、延べ195名の方にご受講いただきました。

ヤングスワールとは...

年間3期（夏期：6月～8月、秋期：9月～11月、冬期：1月～3月）に分けて開催している講座です。
新しいことに挑戦したり、趣味の幅を広げたり、共通の趣味を持った仲間づくりやスキルアップにご利用いただけます。

冬期ヤングスワール講座一覧

<u>ピラティス</u> 1/14、21、28・2/4(水)	<u>効果を引き出す運動</u> 1/22・2/5、19 ・3/5、19(木)	<u>お金の勉強会</u> 1/26(月)
<u>生け花</u> 2/2、9、16(月)	<u>英会話</u> 2/5、12、19、26(木)	<u>料理教室</u> 2/7・3/14(土)
<u>編み物(かぎ針)</u> 2/6、13、20(金)	<u>パン & お菓子作り</u> 2/14、21(土)	<u>WEB面接対策セミナー</u> ※ジョブカフェ信州共催事業 2/18(水)
<u>茶道</u> 3/4、11、18(水)	<u>筆跡による自己理解セミナー</u> 3/6(金)	<u>ISD個性心理学</u> 3/9(月)

※ヤングスワールをご受講いただくには青少年ホーム登録が必要です。

対象：松本市内に在住または通学、通勤する15歳以上35歳未満の方
(18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。)

登録費：年会費200円、スポーツ保険（任意）1,850円



詳しくはホームページ
をチェック！



ドッチビー

フリスビーが上手く投げれずなかなか
相手に当たりませんでした…



リレー

皆さん全力で走っていて、
最後のアンカーは白熱したリレーでした！
広報担当も全力で走ったため写真取れず…(泣)



玉入れ

運動会といったらこれですよね！
大人の玉入れはすぐに全部入ってしまいますね(笑)
タイムで競うのも楽しい競技でした！

内容盛りだくさんの楽しい運動会になりましたね！

皆様大変お疲れ様でした！

ちなみに広報担当は翌日筋肉痛で泣きました…(泣)

運動会

今年も運動会を開催しました！

今年は競技数が増え白熱した戦いになりました🔥

だるま落とし

上を落とさずに叩くのはなかなか
難しかったです…



大縄跳び

全員飛びと1人ずつ飛ぶ八の字飛びをやりました！

小学校以来の方が多かったと思いますが、
皆さん上手に飛べていました！



モルック

モルックはフィンランド発祥の投擲競技です！

木製の棒を投げて、12本あるピンの倒れ方で

採点するスポーツです。

初めてやるスポーツでしたが、チームで相談しながら
楽しくできたスポーツでした！





なんなんフェスタ2025に参加しました

9月13日と14日に「なんなんフェスタ2025」が開催され、青少年ホームも、14日に南部体育館でこどもプレイパークを開催しました。

青少年ホームサークルとエクスラン高校福祉科の皆様による5つのブースとシールラリーを行い、多くのお子さんにお楽しみいただきました。

また茶道クラブはお茶席を設け、日頃の活動の成果を披露する場となりました。



各ブースをまわってシールをゲット！
シールの数に応じて景品をプレゼントしました。
小学生以下のお子さん約160名が来場し、大盛況となりました。

青少年ホームよりお知らせ

ひきこもりについて語り合う会

今年度、第1回目の「ひきこもりについて語り合う会」を、10月18日(土)に開催いたしました。

今回は、千葉縣市川市でひきこもりの支援を行っているNPO法人スタッフの方から、ひきこもり支援の実践事例と当事者の言葉をお伝えいただき、その後グループワークを行いました。

当日は会場参加者29名と大勢の方にご参加いただきました。



若者お悩み相談室

メンター(相談員)が、仕事や人間関係、私生活の悩みなどの相談に応じ、アドバイスをしてくれます。

相談時間は1時間で、年間二回までご利用いただけます。相談に伴う秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

日時

相談者の希望に合わせ、メンターと日程調整をして決定します。

お問い合わせ
お申し込み先

松本市青少年ホームまで
電話、メール
または電子申請



なんなんフリースペース

開放日

毎週日曜日 午前9時～午後4時30分
なんなんひろば休館日は利用できません。

場所

なんなんひろば1階喫茶室(事務室となり)

対象者

どなたでもご利用できます

※混雑時は15歳以上35歳未満の方を
優先させていただきます。

利用方法

- ・飲食可能ですが、ごみはお持ち帰りください。
- ・ご利用前に事務室にお声がけください。

お問い合わせ

松本市青少年ホームまで電話またはメール



松本市公式ホームページ

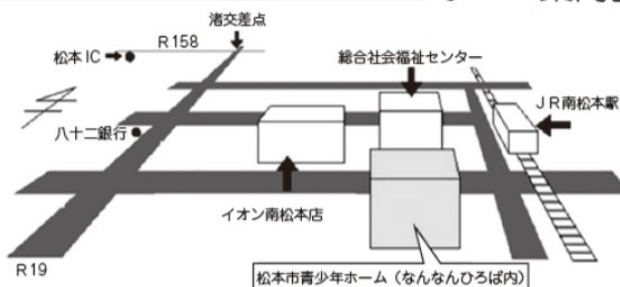


利用者の会Facebook



利用者の会Instagram

ホーム案内図



松本市青少年ホーム(なんなんひろば内)

〒399-0002 松本市芳野4番1号

TEL (0263) 26-1083 FAX (0263) 25-5337

E-mail ms-home@city.matsumoto.lg.jp

開館時間 平日、土曜日: 午前9時～午後10時

日曜日: 午前9時～午後5時

休館日 毎週火曜日・祝日

年末年始(12月29日～1月3日)