

TEL: 59-2001 FAX: 59-1004 メール: imai-k@city.matsumoto.lg.jp

※ メールで申込みをする場合は、名前・住所・電話番号を明記してください。

共催：今井福祉協議会高齢者部会

### 正月飾りしめ縄講座

日時 12月13日(土) 10:00~12:00

会場 今井公民館 西館1階会議室

今年は下げ房を教えていただきます！

講師 福澤 武敏さん(北今井)

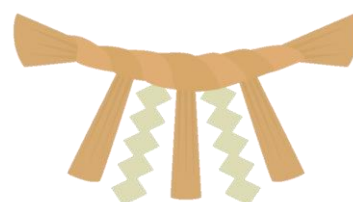
定員 10名程度(先着順) ※大人のみのみ

参加費 無料

持ち物 はさみ、ペンチ(ある方のみ)

申込み 12月9日(火)までに

今井公民館(59-2001)へ



### 高齢者のための スマホ・パソコン相談会



日時 1月18日(日)

10:00~12:00

会場 今井公民館 東館2階 大会議室

講師 障がい者パソコン研究会

定員 5名(先着順)

参加費 無料

持ち物 自身のPC・スマホをお持ちください。

申込み 1月13日(火)までに

今井公民館まで

### 公民館居酒屋



寒い夜に、みんなであったまりませんか？

開催日 12月19日(金)

18:00~20:00

会場 今井公民館 東館1階 会食会議室

定員 25名程度(先着順)

参加費 1,000円(材料費)

持ち物 お好みの飲み物があれば、お持ちください。

申込み 12月16日(火)までに

今井公民館まで

主催：今井地区スポーツ協会

### 新春ボウリング大会&新年会

日時 1月24日(土) 10:00~15:00

参加者全員に景品があります！

集合 今井公民館 9:20集合

定員 先着20名(大人)

参加費 6,500円(ボウリングと新年会)

1,000円(ボウリングのみ参加)

申込み 1月14日(水)までに今井公民館まで

※詳しくは今井地区スポーツ協会ニュースをご覧ください。



## 郷土の先人から学ぶ近代史

日 時 第3金曜日（12/19）  
10:00～11:30  
会 場 今井公民館西館1階会議室1  
講 師 桜井 政男先生（西耕地）  
参加費 無料  
申込み 初参加の方は今井公民館  
までご連絡ください。

## ゴルフコンペ結果発表

10月22日（水）に開催されたゴルフコンペ大会の結果を発表します！入賞者の皆さん、おめでとうございます☆

優 勝

川上 雅久さん

準優勝

竹野入 恒夫さん

3 位

笹山 英治さん

今井出張所で  
受けられる

今井地区国保加入の30～74歳の方へ

まだ申込み  
間に合います

# 特定健診のお知らせ



### 特定健診のコレを知って～

①ご自分のカラダの状態が分かります。

【健診内容】

問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査（脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血など）

②病気を早期発見、早期治療することができます。

③通常1万円の健診が1,000円で受診できます。所要時間30分～1時間程度

### さあ今すぐ申し込みを～

健診日時：12月11日（木）午前 健診会場：今井出張所  
※12月9日（火）正午までに下記へお申し込みください。

西部保健センターTEL：92-8001（平日8時30分～17時15分）

## 12・1月の日程

ぜひお気軽にご参加ください☆

年末年始の休館 12月29日（月）～1月3日（土）



内 容	日 時	場 所
親子すくすく教室	12月2日（火） 午前10時00分～午前11時00分	今井児童センター
しめ縄講座	12月13日（土） 午前10時00分～正午	今井公民館 西館1階会議室
郷土の先人から学ぶ近代史	12月19日（金） 午前10時00分～午前11時30分	今井公民館 西館1階会議室
スマホ・パソコン相談会	1月18日（日） 午前10時00分～正午	今井公民館 東館2階大会議室
ボウリング大会	1月24日（土） 午前9時20分～午後3時30分	CoCoレーン松本店・梓水苑