

# 松原地区公民館だより



お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103 ホームページはこちらから→

旧年中は地区の皆様に大変お世話になり、誠にありがとうございました。  
本年も皆さまのご利用、ご参加を心よりお待ち申し上げております。

松原地区子ども会育成会、松原地区育成サポート会(仮称)、松原地区町会連合会



## 三九郎を実施します！

正月飾りやダルマを焼いて無病息災を願う松本の伝統行事を実施します。  
公園に灯る火柱をぜひご見学ください。

- ◇ 日 時 1月10日(土) 16:30~(点火)
- ◇ 会 場 松原中央公園
- ◇ 備 考 詳細は別途、子ども会育成会からの回覧をご確認ください。



松原地区公民館、松原地区福祉ひろば

## 楽々ボディメンテ

負担のかかりやすい腰・肩・膝の強張った筋肉をストレッチでほぐし、厳しい寒さが続く冬を乗り切りましょう！(1回のみの参加でも可能です。)

- ◇ 日 時 【腰の部】1月21日(水) 9:45~11:15頃  
【肩の部】1月29日(木) 10:00~11:30頃  
【膝の部】2月 4日(水) 13:30~15:00頃
- ◇ 会 場 松原地区福祉ひろば
- ◇ 講 師 加藤 百合子さん
- ◇ 定 員 各部10名程度
- ◇ 参 加 費 無料
- ◇ 持ち物等 ヨガマット(無い方はバスタオル2枚)、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装  
持っている方は：仙骨枕、セラバンド
- ◇ 申 込 み 松原地区公民館で随時受付(※定員に到達次第、受付終了)
- ◇ 備 考 床にマットを敷いてストレッチをします。  
運動制限・骨折外傷・妊娠中の方はご参加いただけません。



松原地区公民館、松原地区町会連合会

## レツツ手づくり バレンタインスイーツを作ろう！

バレンタインのスイーツづくりに挑戦しよう！今年は「ガトーショコラ」を作る予定です！みんなで楽しく作って、大切な人に渡しましょう♪

- ◇ 日 時 2月11日(水・祝日) 10:00~13:00(※終了時間は前後する可能性があります)
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 対 象 明善学区の小学3年生~中学生
- ◇ 定 員 10名程度
- ◇ 参加費 700円
- ◇ 持ち物 給食着、飲み物、持ち帰りができる容器(タッパーなど)
- ◇ 申込み ~2月3日(火)17:00まで
- ◇ 備 考 アレルギーをお持ちの方は事前にご連絡ください。



↑インターネット  
申込はこちらから

【裏面もご覧ください →】

## まつばら食堂のお知らせ (70歳以上の方対象)

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか？申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。

◇ 次回の開店 **2月5日（木）11:30開店（13:00まで）**

※1月はお休みします。



◇ 場所など 地区公民館の大会議室で、限定**20食**（お一人300円）

◇ 申込み 1月19日～26日までに、地区生活支援員の水崎へ（070-8684-8039）

松原地区公民館、松原地区町会連合会

### 防災講座

## 山梨県立防災安全センター

防災に関する様々な体験ができる山梨県立防災安全センターを視察します！午前中に山梨県立美術館へ寄って、午後に防災安全センターを視察予定です。

◇ 日 時 **2月12日（木）8:30～16:30(8:20 松原地区公民館集合)**

◇ 対 象 松原地区にお住まいの方



◇ 定 員 20名（先着順）

◇ 昼 食 イオンモール甲府昭和で各自

◇ 参加費 無料（昼食代のみ各自）

◇ 申込み 1月13日（火）9:00～1月30日（金）17:00まで

◇ 備 考 駐車場台数に限りがありますので、徒歩・乗合せでの集合にご協力ください。

↑インターネット  
申込はこちらから

松原スポーツクラブ

## スポーツクラブ体験会のお知らせ

スポーツで日頃の運動不足を解消しませんか？経験・未経験は問いません。道具の貸出もありますので、お気軽にご参加ください！

◇ 種 目 卓球・バドミントン・ソフトバレー



◇ 会 場 内田体育館

◇ 日 時 毎週日曜日 17:00～19:00（卓球・バドミントン）  
19:00～21:00（ソフトバレー）

◇ 参加費 無料



◇ 持ち物 運動靴（上履き）、動きやすい服装、飲み物

◇ 申込み 不要

◇ 問合せ 松原地区公民館 ※詳細は、スポーツクラブよりご連絡します。

## PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、些細な疑問点などでも気軽にご相談ください。

◇ 日 時 隨時

◇ 場 所 松原地区公民館

申込不要ですが、公民館職員が不在の場合もございますので、事前にご連絡ください。



## 1月のラジオ体操

週に2回、中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

◇ 日 時 午前9時30分から10分程度

《月曜日》5,19, 26日

《木曜日》8,15, 22, 29日

◇ 場 所 松原中央公園

◇ その他 雨天中止



【表面もご覧ください →】