

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年度秋期ヤングスクール**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。

ヤングスクールとは...

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。

冬期ヤングスクール講座一覧

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

※ヤングスク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！



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！

ドッヂビー

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)



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セ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、多くのお子さんに楽しんでいただきました。

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、千葉県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。



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

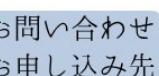
松本市青少年ホームまで
電話、メール
または電子申請



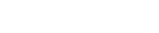
日時

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



お問い合わせ
お申し込み先



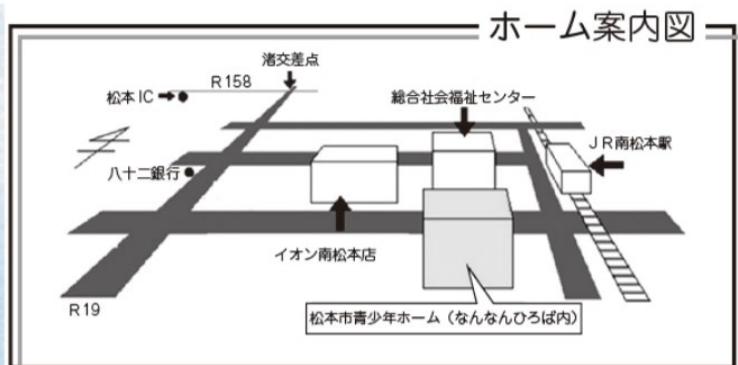
お問い合わせ
お申し込み先



お問い合わせ
お申し込み先



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)