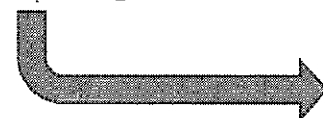


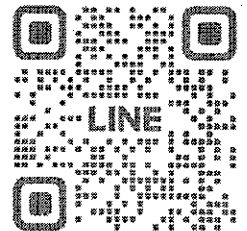
内田地区公式 LINE

始まります♪



今すぐ友達登録！！

二次元コードを
チェック！！

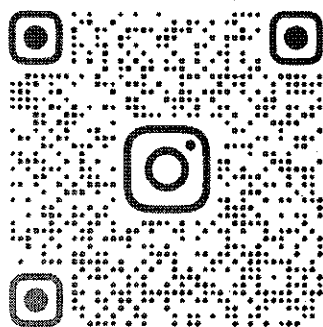


内田地区の公式 LINE を開設しました！

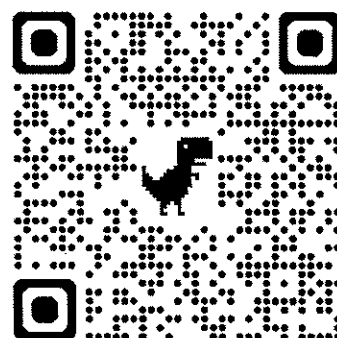
楽しいイベントの案内がタイムリーに直接あなたの
元に届きます。……いざという時の大事なお知らせ
も逃しません！皆様ぜひ友達登録お願いします。

（初めての取り組みですので、徐々に改善していく
予定です……長い目で見ていただけるとありがたい
です……（小声））

内田公民館公式
Instagram



UCHIDACHIKU.SASARA



内田公民館ホーム
ページ

左が内田公民館公式Instagramの二次元コード、右が内田公民館ホームページの二次元コードです。

こちららもぜひチェックしてください！そしてよければ、インスタはフォローといいねをお願いします！



～無言館見学～ (上田市)

人権啓発視察研修



無言館では、学徒出陣した画学生の絵が展示されています。

見学を通して理解を深めましょう。午後は鉄の展示館で日本の工芸について学びます。

日時 2月25日(水) 午前8時30分出発(集合午前8時15分)～午後5時頃

定員 先着30名ほど(内田地区の方優先)

参加費 2,500円

(昼食代、入館料、高速道路代他。なお、人員により変動します。)

行程 <時間は予定です。状況により変動します。>

内田公民館8:30⇒10:00着 無言館(上田市)11:00発⇒11:30着 きのこ
むら深山(上田市)12:30発⇒13:30着 鉄の展示館(坂城町)14:30発⇒
内田公民館17:00着

申込み方法 内田公民館窓口、電話、申込みフォーム

申込締切 2月18日(水)



その他 状況によっては、内容の変更、中止となる場合があります。

1週間前を過ぎてのキャンセルは、キャンセル料が発生する可能性があります。

主催：内田地区人権啓発推進協議会・内田公民館

【問合せ・申込み】

内田公民館

TEL 58-2494 FAX 85-1071

Email uchida-k@city.matsumoto.lg.jp

おつまみ 料理講座



▲申し込みフォーム

誰でも簡単に作れるおつまみの料理講座を開催します。
おいしいおつまみを作って試食しながら、みんなで楽しく
語らいましょう！

日時

場所

会費

2月27日(金)

内田公民館

500円

午後5時

～午後8時頃

【問合せ・申込み】

申込方法

内田公民館

電話、FAX、窓口、

TEL 58-2494 FAX 85-1071

logoフォーム

Email uchida-k@city.matsumoto.lg.jp

その他

※料理が得意な方のお手伝いもお待ちしております。

※参加希望の方は、2月26日(木)までにお申し込みください。

※飲酒される方は、お好きなお酒をお持ちください。

※定員は、20名程度です

内田地区ウォーキング

内田の絶景を巡るウォーキングイベントを行います。

距離は約 3 km 程度です。この機会にじっくり地区内を見てみませんか？皆様お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

1. 日時 3月7日(土) 午前10時～正午頃

(集合:午前9時50分)

※雨天の場合、馬場家住宅の見学

2. 集合 内田公民館発

3. 定員 先着20名程度

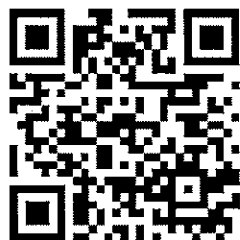
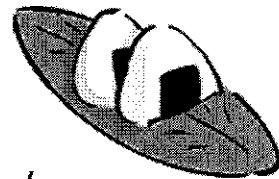
4. 申込み 内田公民館窓口、電話、申込みフォーム

5. 締切 2月27日(金)

6. 参加費 無料

7. 持ち物 動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

参加された方には、
おにぎりと豚汁をご用意します!!



▲ 申込みフォーム

【問合せ・申込み】

内田公民館

TEL 58-2494 FAX 85-1071

Email uchida-k@city.matsumoto.lg.jp

主催 内田公民館・内田地区福祉ひろば 協力 馬場家住宅

※ 状況によっては、内容の変更、中止となる場合があります。

両面刷りです

P ポジティブ
P パワフル
K 健康づくり

健康づくり講座

PPK スクール 第2回&第3回参加者募集

松本市広報 No.7-7
内田公民館だより No.7-25
令和8年1月27日
発行:内田公民館



第2回

日時 2月20日(金)

午前9時30分～11時

内容 認知症についてのお話(予防&概要)
と運動

講師 作業療法士 百瀬 幹泰氏

らいふラボ 短時間リハビリデイサービス

締め切り 2月13日(金)



▲ 第2回申込みフォーム

認知症って
どういうもの?

第3回

日時 3月13日(金)

午前9時30分～11時

内容 認知症の行動理由と接し方・運動

講師 作業療法士 百瀬 将太氏

相澤東病院リハビリテーション科

長野県作業療法士会認知症リハビリ推進委員会

締め切り 3月6日(金)



▲ 第3回申込みフォーム

自分や家族が
認知症になったらどうす
ればいいのか...

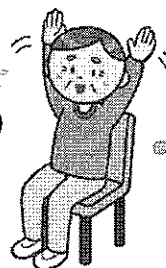
会場 内田公民館 2階 講義室

持ち物 運動しやすい服装(屋内履きもあれば)、飲み物(水分補給のため)

対象 健康づくりに興味のある方、医師から運動制限されていない方

定員 各回 15名(先着) ※参加費は無料です。

申込み 内田公民館窓口、電話、申込みフォーム



※全部出るとよいものが貰えるかも!!!

【問合せ・申込み】

内田公民館

TEL 58-2494 FAX 85-1071

Email uchida-k@city.matsumoto.lg.jp

状況によっては、内容の変更、中止となる場合がございます。

【主催】内田公民館、南東部地域包括支援センター、内田地区生活支援員

内田地区
卓球チーム

松本市広報 No.7-7
内田公民館だより No.7-26
令和8年1月27日
発行：内田公民館

卓球やりたい人 大募集!

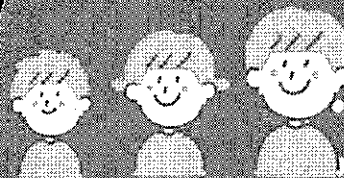
あなたも一緒に体を動かしませんか?

毎週
水曜日

未経験・
ブランク
OK!

【場所】内田体育館

【日時】毎週水曜日午後7時30分～



両面刷りです

興味のある方は、
上記時間、場所へお越しください!!
なお急遽中止になる場合がありますので、
事前に内田公民館(58-2494)
に問い合わせください。