

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。

## 公民館でやってみたいことはありませんか？

公民館は地区住民の皆さんの身近な集いの場、学びの場です。  
やってみたいこと、学んでみたいこと、みんなで話してみたいことを、  
お気軽に公民館（電話59-2001）に教えてください。



### こだわりのそば打ち講座



第2回  
2/1  
(日)

第3回  
2/8  
(日)

第4回  
2/22  
(日)

時 間 ①13時～14時 ②14時～15時

※2回に分けて行います。人数によって時間の変更をお願いする場合があります。

会 場 今井公民館 東館1階 会食会議室

講 師 村山 光利さん（北耕地）、櫻井 弘直さん（西耕地）ほか

参加費 800円/1回（500g）～

500gで4～5人前できます。追加100gごとにプラス100円となります。

持ち物 バンダナ・エプロン・手拭きタオル・持ち帰り用容器2つ（25cm×25cm）

定 員 12人程度

申込み 各開催日6日前まで

### 居酒屋 i n 公民館

寒い季節。家の中で閉じこもっていませんか？気軽にお酒を酌み交わしながら、楽しく語り合しましょう。

公民館ってどんなところ？今井にはどんな人がいるの？

皆さん誘い合って気楽にお立ち寄りください。途中参加も大歓迎！

日 時 2月20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 2月17日（火）までに  
今井公民館まで



## 今井地区公式LINEを是非ご利用ください！

地区からのお知らせに加えて、住民の皆さんからの周知やサークルの募集、イベントの周知など地域に向けた情報も発信できます。地域の皆さんでつくる情報ひろばとして、ぜひご利用ください！

公式ラインに掲載を希望される方は、公民館までご連絡ください。

### 親子すくすく教室

日 時 2月3日(火)  
10時～11時  
会 場 今井児童センター  
講 師 小布施 育子先生(健康運動指導士)  
持ち物 運動しやすい服装、上履き、飲み物  
参加費 無料  
申込み 不要(当日会場へ直接お越しください)

### 記憶からたどる現代史

日 時 毎月第2金曜日(2/13)  
10時～11時30分  
会 場 今井公民館 西館1階 会議室1  
講 師 桜井 政男さん(西耕地)  
持ち物 筆記用具等  
参加費 無料  
申込み 初参加の方は事前に  
今井公民館へ



### 今井地区掲示板

サークルのメンバー募集など、この掲示板で情報を発信したい方は  
今井公民館(TEL 59-2001)までお問い合わせください。

## 今井エアロビクス同好会

日時 毎週火曜日 20:00～21:00  
会場 今井公民館2階会議室  
(西館or東館 東館入口掲示板に表示)  
持ち物 運動の出来る服装、運動靴、飲み物  
タオル、床に敷くマットorバスタオル  
参加費 2,500円/月



10年以上続いている楽しいサークルです♪興味のある方、気軽に覗いてみてください！  
※見学・体験は無料、申し込み不要です。直接会場へお越しください。

### 2月の日程

ぜひお気軽にご参加ください☆



内 容	日 時	場 所
こだわりのそば打ち講座	2月1・8・22日(日) 午後1時00分～午後3時00分	今井公民館 東館1階 会食会議室
親子すくすく教室	2月3日(火) 午前10時00分～午前11時00分	児童センター
記憶からたどる現代史	2月13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
未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い ※詳細は地区公式LINEをご覧ください	2月15日(日) 午前9時30分～午後4時30分	松本市中央公民館(Mウィング) 今井地区発表 サンプロアルウィン
居酒屋公民館	2月20日(金) 午後6時00分～午後8時00分	今井公民館 東館1階 会食会議室

# 今井地区福祉ひろばだより 2月

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和8年2月1日 第299号 認定符号 松本市広報 R7-4

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

寒くてこたつでぬくぬくしがち……からだが鈍らないように家でもできる体操でリフレッシュしましょう！



## ふれあい健康教室

「健康講座 -大腸がんから命を守るために-」

講師 平野真理 医師 (松本市立病院消化器内科)

日時：2月12日 (木) 9:30～

場所：今井地区福祉ひろば

お間違えなく！

今月のふれ健は健康講座！大腸がんについてのお話をお聴きします。  
市立病院の先生からお話を聴く貴重な機会ですので、  
みなさんの健康のためにもぜひご参加ください！

## 出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

出張販売のみも大丈夫！お昼にあわせて  
お弁当はいかがですか？

・森のこびと

お弁当…500円 パン…120円～

お菓子 (焼菓子など) …100円～

出張ふれ健 西耕地…26日(木) 町会の公民館におじゃまします！

## みつろうリップとハンドクリームづくり

日時：2月19日 (木) 10:00～

参加費：700円 定員：10名程

講師：川瀬君子先生 (みつろう工房)

申し込み締切：2月13日 (金)

みつろうを使ったお肌に優しいリップとハンドクリームをひとつずつ作ります！

好きな香りも選べるので自分だけのリップになりますよ！ぜひお申込みください♪

各回2組ずつ15分程度  
申込の際に希望時間を  
お尋ねします



## 和菓子づくり講座

日時：3月2日 (月) 14:00～

参加費：500円 定員：12名程

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

持ち帰り用タッパー

申し込み締切：2月20日 (金)

昨年大好評だった和菓子づくりを今年も開催します！今回も広丘にお店を構える

「雲居鶴」さんにお越しいただきます。練り切りと道明寺粉を使った和菓子を2種類作ります♪

皆さまのお申込みお待ちしております！





お申込みは「2月9日から」お願いします



昨年の練り切り和菓子

葱坊主俳句会  
湯豆腐や踊りはじめを揃ひをり  
山茶花の垣根のむこう知らぬ人  
上條信之  
佐藤文子  
睦月の句会より

## 2月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	日			
2	月			
3	火			スポーツボイス（18：30）
4	水	ボールで楽しむ日（10：00）		
5	木			
6	金	楽しく身体を動かす日（10：00） 		
7	土			
8	日			
9	月		松養交流まとめの会（13：30）	
10	火	俳句の会（9：30）		
11	水			
12	木	ふれあい健康教室（9：30） 		
13	金		ふきぼこの会（13：00）	歌留多の会（19：00）
14	土			
15	日			
16	月		職員連絡会（15：00）	
17	火		ふきぼこの会（13：00）	スポーツボイス（18：30）
18	水	いきいき健康ひろば（9：30）		
19	木	みつろうリップづくり（10：00）	プアメリア（14：00）	
20	金		ひろばで歌おう（13：00）	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	楽しく身体を動かす日（10：00） 		
25	水	今井を学ぶ会（9：30）		
26	木		出張ふれ健<西耕地>（13：30）	
27	金		ひろば喫茶（13：00） 	
28	土			

ご利用の皆様へ  
・ひろばを長時間利用する場合（サークル・事業への参加）は正面の駐車場ではなく、なるべく体育館側の駐車場へお願いいたします。

毎月のイベント

### ボールで楽しむ日

日時：2月4日（水） 3月4日（水）10:00～

持ち物：飲み物、あればバランスボール  
楽しく体幹を鍛えましょう！



### ひろば喫茶

日時：2月27日（金）13:00～16:00

コーヒー・紅茶（お菓子付き）…100円

お抹茶（お菓子付き）…300円



### 楽しく身体を動かす日

日時：2月6日（金） 24日（火） 10:00～

映像と音楽を使った体操や脳トレで  
適度な運動を楽しみましょう！

### ひろばで歌おう！

日時：2月20日（金）13:30～

歌っても聴いても！好きな歌を楽しみましょう♪

※歌い方の指導などはありません