

# 中央地区お花見会

もうすぐ春ですね！



中央地区のシンボルである松本城とSAKURAを眺めながら、  
住民相互の交流を深めましょう！！

日時 4月11日(土) 午前11時から

場所 松本城公園で開催 ※荒天時は大手公民館大会議室

参加費 500円(高校生以上) 300円(中学生以下)  
(生ビールは1杯300円で提供します！！)

申込み 3月31日(火)までに参加費を添えて大手公民館へ

その他 当日の開催場所が不明な場合は大手公民館までお問い  
合せください。

主催 中央地区町会連合会

**広げよう！中央地区のWA！**



# お城近くの大手公民館 自習室開放中！！

大手公民館では、その日に空いている会議室を自習室として開放しています  
冷暖房の効いた部屋で快適に学習できます。Wi-Fiもありますのでご利用ください



## 【中高生以上はこちら】



【開放時間】 平日の9:00~16:30でその日に空いている会議室

※会議室が空いていない場合は利用できません。

空き状況は事前に大手公民館までお問い合わせください。



ホームページ



Instagram



## 【小学生はこちら】

### 春休み大手公民館学習室



春休みの宿題を公民館でやりませんか！

下記時間内は申込み不要ですぐに使えます。ぜひご利用ください！

- ◆期間 3月16日(月)~4月3日(金) ※土日祝日はお休み
- ◆時間 9:00~16:00 ※3/24(火)は午後1時から午後4時まで
- ◆持ち物 勉強道具、飲み物、昼食 など ※飲食可



## 中央地区のいきいき百歳体操に参加してみませんか

いきいき百歳体操とは、「おもり」を利用した筋トレです。  
ゆっくりとした動きで初心者も安心♪の体操です。(無料です)

1年間続けて効果がでています！最近、体力や筋力低下が気になる方、  
始めてみませんか？見学も受け付けています！



☆高知市発祥、全国50数市町村、1500か所以上で実績あり

### 【中央いきいきひろば】

日時：毎週火曜日(時々変更あり)10時  
場所：中央地区福祉ひろば  
登録者：20名ほど  
問い合わせ：福祉ひろば ☎39-5168

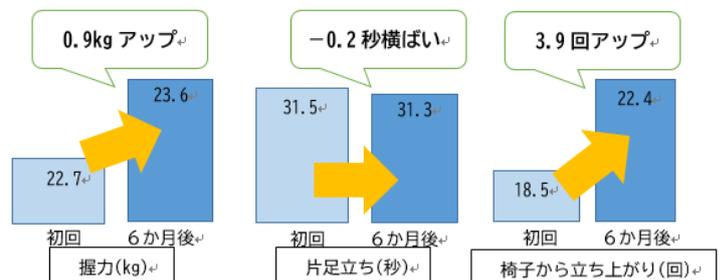
### 【上土クラブ】

日時：毎週月曜日10時  
場所：下町会館  
登録者：10名  
問い合わせ：上土クラブ代表 増田 ☎32-3173



1年間続けて効果がでています！最近、体力や筋力低下が気になる方、  
始めてみませんか？見学も受け付けています！

中央地区いきいき百歳体操サークル参加者体力測定結果



「R6 松本市自主運動サークル支援事業 体力測定実績より」

「いいよ！効果あるよ」「体力ついて色々やってみたい」などの声も聞かれています！

# 福祉ひろばコーナー

2026年3月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No312



朝夕はまだ冷え込むものの、日中は春のやわらかな空気を少しずつ感じるようになってきました  
暖かい時間に春探しのお散歩はいかがですか？休憩がてら、ひろばにもお立ち寄りくださいね

## 《ふれあい健康教室》

3月19日（木）午後1時30分～  
「つる巻棒ストレッチ」

「つる巻棒」をつかったストレッチをウォーキング講座でやったところ、  
肩や背中がのびて気持ちいい！と大好評!! せっかくなので、より多くの  
方が参加しやすいふれあい健康教室でもやってみることになりました

講師：原 義美先生  
定員：20名  
持ち物：水分補給の飲み物  
動きやすい服装



3月のお当番は

町会長：中田充さん・平林親夫さん・北原嗣正さん

ボランティア部：安藤ふ志江さん

民生委員：福澤真理さん よろしくお願ひします

申込締切：3月13日（金）ひろばまで

## <サロン・ひろば喫茶>

3月12日（木）午後2時～4時

飲み物おかわり自由 100円（お菓子付）

<お当番>

安藤ふ志江さん 高野和子さん

よろしくお願ひします



## <中央っ子ひろば>

3月18日（水）午前10時～

開放日です

こどもから大人まで、どなたでも利用  
できます ぽかぽか暖かいひろばを  
お使いください



## <スマホ相談会>

4月から月1回の開催になります

- ・毎月第1月曜日 ※申込不要
  - ・4月6日（月）午前10時30分～
  - ・LINEキーメモの使い方・LINEのブロックの仕方
  - ・短縮ダイヤルなどなどスマホに関する相談ならなんでもOK!!
- 時間内入退場自由です

※3月は2日（月）・16日（月）です



## 令和8年度 高齢者福祉入浴券交付

3月25日（水）より交付開始です ひろばでも通年受付しております

対象：昭和31年4月1日以前に出生された満70歳以上の方

本人確認書類（運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカード

在留カード、100円バス券など）をお持ちください



# 2026年3月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
3月1	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
4	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会 15:00 かかわり隊
5	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会	
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		
7	土			
8	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
9	月	10:00 ボランティア部会打合せ 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り(民児協)
10	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
11	水	9:30 体づくりサポーター 13:30 健康ステップ		
12	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
13	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
14	土			
15	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)	9:00 第5回お宝探訪ウォークラリー(東部地区)	
16	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
17	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
18	水	10:00 中央っ子ひろば「開放日」 13:30 健康ステップ		
19	木	13:30 ふれあい健康教室(大会議室)		育成会・公民館合同春休み 子どもバス見学(佐久)
20	金			
21	土			
22	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
23	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	13:30 健康アップ歌唱講座	
24	火	13:30 歌のひろば		
25	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
26	木	13:00 お達者雀	13:30 簡単体操コース	
27	金	10:00 室内パタンク 13:00 歌を楽しむ会	18:00 居酒屋公民館	
28	土			
29	日			
30	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会		
31	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
4月1	水	9:00 子育てひろば 13:00 お達者雀		
2	木	9:00 ひろば企画委員会(予定) 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会(予定)	13:30 民児協定例会
3	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		

【春休み公民館開放日】  
3/16(月)~4/3(金)  
9時~16時  
※土日祝日はお休み

