

# 鎌田地区公民館 公民館だより

2026年5月1日

発行：松本市鎌田地区公民館  
住所：松本市両島5-50  
電話：26-0206 FAX：27-2957  
kamada-k@city.matsumoto.lg.jp



## セルフリンパマッサージ& 耳つぼダイエット講座

6月2日(火) 午前10時から

季節の変わり目に、心身を整えるリンパマッサージ講座を開きます。

自宅でも手軽に実践できるケアを学び、日々の疲れをいやしてリフレッシュしましょう！

- ◆ 講師：松本協立病院はりきゅうマッサージセンター  
鍼灸あん摩マッサージ指圧師 浅井 弘道氏
- ◆ 会場：鎌田地区公民館 大会議室
- ◆ 参加費：300円(資料代等) ◆ 定員：30人
- ◆ 申込：5月12日(火) 午前9時～  
鎌田地区公民館窓口へ参加費を添えてお申し込みください
- ◆ 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

## ラージボール!! 卓球教室

6月14日(日) 受付：午前8時30分～開始：午前9時

少し大きくて軽く、見やすいボールを使うラージボール卓球は初心者でもラリーが続きやすく、様々な年代の方が楽しむことができるスポーツです。

- ◆ 会場：鎌田体育館
- ◆ 内容：初歩の打ち方、簡単なルール説明、ラリーなど
- ◆ 参加費：無料(保険は公民館で加入)
- ◆ 申込：6月10日(水)までに鎌田地区公民館(26-0206)へ  
①氏名、②町会名、③年齢、④連絡先をお伝えください
- ◆ 持ち物：室内用の靴、タオル、ラケット(貸出もあり)、飲み物
- ◆ 参加賞：飲み物



★ ボッチャ、モルックも体験できます。親子でぜひご参加ください！ ★



# 陶芸体験教室

## ～楽しい焼き物づくり～

「陶芸をやってみたい」「長く続けられる趣味がほしい」という方にぴったりの陶芸教室を開講します！  
さらに陶芸を続けたい方には、陶芸サークルもご案内します。  
興味のある方は、この機会に是非ご参加ください。



- ◆ 講師：木村 岳史氏 (万岳焼)
- ◆ 会場：鎌田地区公民館 陶芸棟
- ◆ 参加費：2,000円 (材料費等として、全10回分)
- ◆ 定員：20名 (先着順)
- ◆ 申込：5月18日 (月) 午前9時～ 鎌田地区公民館にて  
参加者本人が参加費を添えてお申し込みください
- ◆ 持ち物：汚れても良いタオル2本、エプロン、筆記用具、飲み物
- ◆ 条件：松本市在住の方、全10回の出席が可能な方  
なお、新規受講者を優先いたしますが、再受講を  
希望される方はお電話でご相談ください。



木村先生より丁寧に  
ご指導いただきます

協力：鎌田地区陶芸五者会

### <陶芸体験教室の日程>

	日時	内容
第1回	6月26日 (金) 10時～12時	土練り、成形 (湯飲み茶わん)
第2回	7月 3日 (金) 10時～12時	削り (湯飲み茶わん)
第3回	7月10日 (金) 10時～12時	成形 (小鉢)
第4回	7月17日 (金) 10時～12時	削り (小鉢)、成形 (コーヒーカップ)
第5回	7月24日 (金) 10時～12時	削り・取手作り (コーヒーカップ)
第6回	7月31日 (金) 10時～12時	成形 (花器)
第7回	8月21日 (金) 10時～12時	仕上げ (花器)、実演
第8回	8月28日 (金) 10時～12時	電動ろくろ体験
第9回	9月25日 (金) 10時～12時	施釉 (釉薬つけ)
第10回	10月23日 (金) 10時～12時	講義、まとめ



# 松本市生活応援クーポン

お忘れではないですか??

紙クーポンの申請は6月12日までです！

026-217-1037へお電話ください