

# ことばき公民館だより 6月号

## 6/17

(水)



寿体育館

9:30~(受付)

開催時間

10:00~11:30

## 第15回寿地区福祉の文化祭

詳細は、別チラシをご確認ください。

TEL57-9168、58-2038で受付しております。

(福祉ひろば) (公民館)

「のるーと」をご活用ください。駐車場は、奥から停めるため、閉会式までお車の移動は、ご遠慮ください。

主催:福祉の文化祭実行委員会



松本市HP



## 24

(水)

連続講座

大会議室

13:30~15:00

## セカンドライフ大学(第1講座)

無料

講師:齊藤 功子 様 (明治安田生命松本支社 総務課長)

持ち物:筆記用具、飲み物

講座内容:血管を元気にしよう

~血管を柔らかくすれば長生きできる~

血管年齢測定器、ベジチェック測定器、自立神経チェック測定器の体験をします。

セカンドライフ大学に申し込まれた方以外の募集 10名程度

主催:寿公民館、寿地区福祉ひろば、地区生活支援員



## 20

(土)

連続講座

調理室

10:00~12:00

## 男も厨房(だんもちゅうぼう)

予約受付6/1~  
定員10名

講師:鈴木 喜一郎 様 (元 喫茶瑠璃店長)

持ち物:エプロン、マスク、ご自身が食べるご飯

参加料:500円

講座内容:アジを開いて、フライにします。

タルタルソースも作ります。

主催:寿公民館



## 15

(月)



連続講座

大会議室

14:00~16:00

## 古文書読解講座(第1回)

無料 定員10名  
予約受付6/1~

講師:青木 教司 様 (赤木 在住)

持ち物:筆記用具

内容:丸山 昌三郎の旅日記を読む(R7続き)

古門書を読み解き、歴史を学びます。

第3回から「百瀬神社の1年間」を予定しています。

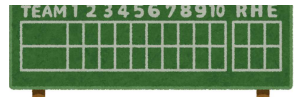
主催:寿公民館



6/28  
(日)

- 競技種目
- ① ソフトボール
  - ② 卓球
  - ③ バレーボール
  - ④ ソフトバレー
  - ⑤ マレットゴルフ

## 第79回 寿地区球技大会



競技ごと各会場で行います。選手の皆さんを応援しましょう。  
※開始時間及び会場は、参加チーム数により変更となる場合があります。

| 開始時間     | 会場(予定)            |
|----------|-------------------|
| ①開始 8:00 | ①:松本技専グラウンド、寿運動広場 |
| ②開始 9:00 | ②:寿小学校体育館         |
| ③開始 9:00 | ③:寿体育館            |
| ④開始 8:00 | ④:内田体育館           |
| ⑤開始 8:00 | ⑤:中山霊園マレットゴルフ場    |

主催:寿スポーツ協会



6/16  
(火)

調理室  
10:00~12:00

## 伝達料理講習会(第1回)

無料 定員15名  
予約締切6/12迄

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、持ち帰りタッパー  
テーマ:「フレイル予防」  
油あげを使った料理を作ります。詳細はお楽しみ!  
主催:寿地区食生活改善推進協議会



7/6  
(月)

講座室(1階和室)  
9:30~11:00

## 保健師 育児・健康相談

無料  
予約不要

持ち物:母子手帳、バスタオル(育児)  
健康手帳(健康相談)

主催:松本市健康づくり課

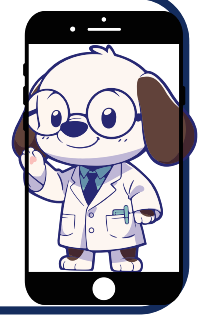


随時  
平日 各30分  
寿公民館  
9:00~16:00

## スマホ相談室

無料  
予約受付中

持ち物:スマートフォン  
公民館主事が、無料で対応します。日程調整が必要なため、事前予約(3日前)をお願いします。  
主催:寿公民館



申込  
受付中  
平日  
8:30~17:00

寿公民館 松本市寿豊丘424番地

申込締切:各講座3日前の17時まで  
メールでの申し込みは [こちら](#)→

電話:58-2038 FAX:85-1099  
メール:kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp



・健康麻雀講座は7月、そば打ち講座は8月に開講します。

福祉ひろばだより 裏面参照