

# 6月 城北ひろばだより



## ◎ピラティス体験 27日(土) 10:00~

講師》小柴 樹 先生 (NPO総合体操クラブWing)

参加費》無料

持ち物》ヨガマット(無い方は大判のバスタオル)・飲み物・タオル

服装》動きやすい服装 ※裸足で行ないます。

定員》10名

申込み》19日(金)まで



ピラティスとは・・・

体幹を強化し、身体のバランスを整えるエクササイズです。

仕事・育児忙しい日々の中で、心と体をリフレッシュしませんか・・・?

## ◎ベネチアンガラスアクセサリーを作ろう 30日(火) 10:00~

講師》太田 敏子さん(蟻ヶ崎東町会)

※焼き上げ作業に2週間程度かかります。

参加費》700円

定員》10人

申込み》23日(火)まで



ペンダント・ピアス・ブローチなどを作れます。

沢山のガラスの中から、直感で色を選ぶ時間は、日々の忙しさを忘れる特別なひととき。自分の感性を形にする、そんな時間を楽しみませんか?

## ◎井戸端会議 4日(木) 13:30~

「健康法のウソ ホント」 参加費:100円



てる薬局の薬剤師 赤羽先生による講座です。

健康法の様々な紹介をします。

7月2日(木)

栄養士 宮坂さんによる「ビタミンCで美肌づくり」と「七夕飾り」です。

## ◎きっさ千客万来 19日(金) 10:30開店

※12時までにお入りください。

当日、ふれっ手のいなり寿司の販売があります。

※今月は北ふれあいのパンはお休みとなります。



## ◎思い出の映画鑑賞会(申込不要)



18日(木) 13:30~

「おらおらでひとりいぐも」を上映します!!

※上映内容が変更となる場合があります。

参加費》無料 持ち物》飲み物



夫に先立たれた75歳の桃子さんが、不安や寂しさを受け入れることで、孤独な毎日をにぎやかに変えていく。現在の桃子さんを田中裕子が、20歳から34歳の桃子さんを蒼井優が演じ二人一役で挑むほか、濱田岳、青木崇高、宮藤官九郎がそれぞれ桃子さんの“心の声”に扮する映画です。

## ◎サロン「花夢歌睦亭」 11日(木) 10:00

6月は毎年恒例の美空ひばり特集です。

映像とともに鑑賞しながら偲びましょう……。



## ◎レストラン「夢」 17日(水) 11:50開店



※12時30分までにお入りください

大鍋で朝から煮込んだカレーは絶品ですよ♪

食べたことのない方もご賞味あれ!!

★QRコードでのお申込みもできます→



## ◎ふれあい健康教室 24日(水) 9:30~

今月の担当町会: 新田町町会・北馬場町会

歌に体操にレクリエーションと盛りだくさん!!

保健師・包括支援センター・薬剤師による健康相談・

お薬の相談などが出来ます。

★7月の担当は蟻ヶ崎北町会です。



## ◎のびのびひろば 26日(金) 10:00~

マナトーンさんによる「初夏のコンサート」

場所》2階 大会議室

参加費》100円

持ち物》飲み物

申込み》19日(金)まで

★QRコードからお申込みください→



## ◎伝言板 ★のびのび開放日 3日(水) 16日(火) 10:00~12:00

飛び跳ねても走っても大丈夫ですよ♪おもちゃもあるのでぜひひろばに遊びに来てください😊





城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)までお願いします。



### 公民館文化部主催 城下町飯山を訪ねる

日 時》6月15日(月)8:15 松本教会前集合  
17:00頃解散予定

行 先》飯山市  
(高橋まゆみ人形館/七福神めぐり/花の駅千曲川)

参加費》2,000円(入館料・高速料金等、当日集金)  
※昼食は別途各自支払い

定 員》30人程度(先着順・要本人申込み)

持ち物》飲み物

申込み》6月8日(月)9:00から城北公民館

その他》・全行程で2km程度歩きます。歩ける服装で  
ご参加ください。  
・御朱印押印可です。ご希望の方は御朱印帳を  
ご持参ください。



### 子ども会育成会主催 バス遠足



日 時》6月28日(日)8:45 松本教会前集合  
16:00頃解散予定

行 先》国営アルプスあづみの公園(大町・松川地区)

参加費》500円(クラフト体験材料費 等)

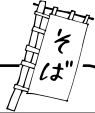
定 員》小学生25人程度(先着順)

持ち物》昼食、飲み物、帽子、雨具、  
筆記用具、レジャーシート

申込み》6月19日(金)までに城北公民館

その他》雨天決行です。

### そば打ち講座



日 程	6月21日(日)、7月10日(金)
時間枠	① 9:30~ ②11:00~ ③13:30~ ④15:00~ ⑤18:30~(※6月21日のみ)

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》古田 健司さん(沢村町会)

参加費》1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)

定 員》1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)

持ち物》エプロン、三角巾、持ち帰り容器

申込み》6月8日(月)9:00から城北公民館

その他》講座内で試食をし、残った分はお持ち帰りいただけます。



二八そば(一人そば粉500g  
=約5人前)を作ります。



### 料理教室 ~郷土食を作って食べよう~

メニューは当日のお楽しみです!

日 時》6月25日(木)9:30~12:00

会 場》城北公民館 料理実習室

講 師》食生活改善推進協議会の皆さん

参加費》無料 定 員》10人(先着順)

持ち物》マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器、手拭き

申込み》6月19日(金)までに城北公民館



### 中央・南アルプスを望む 大人の工場見学!



自然に囲まれた駒ヶ根で食に関する工場を見学します!

日 時》7月7日(火)8:15 松本教会前集合  
17:00頃解散予定

行 先》内堀醸造株式会社アルプス工場(食酢の製造)  
養命酒ミュージアム駒ヶ根/くらすわの森

参加費》2,000円(昼食代・高速料金、当日集金)

定 員》30人程度(先着順)

持ち物》飲み物

申込み》6月12日(金)9:00から城北公民館

その他》年齢制限はありません。



### 松本ホタル学会 大門沢川ホタル観察会



期 日》6月13日(土)

内 容》①お話「ホタルはなぜ光る?」 沢村公民館  
18:30~19:30  
②観察「大門沢川でホタルをさがそう!」  
大門沢川 中央図書館周辺  
19:40~20:30

講 師》藤山 静雄 先生(信州大学理学部名誉教授)

申込み》沢村町会 須澤 仁さん(☎090-5302-1495)

問合せ》沢村町会 古田 健司さん(☎090-9375-0073)

その他》小学生以下は保護者同伴

### 子ども会育成会主催

### 「公民館に泊まって遊ぼう!」について

公民館で楽しく夏の思い出をつくろう!  
詳細は7月号に掲載します。日程は下記のとおりです。  
参加希望の方はご予約ください。

当 日》7月30日(木)13:00~31日(金)12:00まで  
打合せ会》7月11日(土)15:00~16:30(要出席)

〈6月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

日付	曜日	公民館/地区事業など	地区団体各種会議
6月1日	月		民児協定例会 13:30
2日	火		
3日	水		ふれ愛まつり実行委員会 14:00
4日	木		
5日	金		北部防犯協会総会 18:00
6日	土		
7日	日		
8日	月	そば打ち講座 	
9日	火		
10日	水		
11日	木		町内公民館長会 15:00
12日	金	手づくりパンとスイーツ講座① 13:00	
13日	土	マレットゴルフ大会 9:00 大門沢川ホテル観察会 18:30	
14日	日		
15日	月	文化部主催バス視察研修 8:15 	
16日	火		町会長会 15:00
17日	水		
18日	木		
19日	金		
20日	土		
21日	日	そば打ち講座 	
22日	月		
23日	火		
24日	水		
25日	木	料理教室 9:30 	
26日	金		
27日	土		
28日	日	子ども会育成会バス遠足 8:45 	
29日	月	全館清掃 AM 歴史とロマン講座① 13:30	
30日	火		
7月1日	水		公民館企画運営委員会 13:30 ふれ愛まつり実行委員会 14:30
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月		民児協定例会 13:30
7日	火	大人の工場見学! 8:15 	
8日	水		

問い合わせ先  
城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館  
☎38-0120/36-0168

【カフェすいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円  
9日(火) 沢村公民館 23日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】  
12日(金) 10:00 蟻ヶ崎台公民館

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】 /site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



日付	曜日	福祉ひろば事業	ひろばサークル及び関係団体	
			午前	午後
6月1日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
2日	火	ペルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
3日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 11:00		
4日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
5日	金	いきいき健康ひろば 9:00		
6日	土			
7日	日			
8日	月		和なごみ/彩の会	
9日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
10日	水		家庭料理「すずらん」	
11日	木	サロン「花夢歌睦亭」10:00 🚗		ハナミズキ
12日	金	ストレッチ体操 10:00	なつめの会(講座室)	銭太鼓/棋友会(視聴覚室)
13日	土			
14日	日			
15日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
16日	火	のびのび開放日 10:00 ペルの会(講義室) 13:00	カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円 	健康麻雀倶楽部
17日	水	レストラン「夢」11:50 🚗	ひまわり	
18日	木	映画鑑賞会 13:30		
19日	金	きっさ「千客万来」10:30 🚗	飲物とスイーツのセット 200円 飲物のみ、スイーツのみ 100円 	
20日	土			
21日	日			
22日	月		和なごみ/彩の会	
23日	火	のびのび開放日 10:00 手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
24日	水	ふれあい健康教室 9:30 🚗		銭太鼓「麗音」
25日	木	ストレッチ体操 10:00	ひまわり	ハナミズキ
26日	金	のびのびひろば(大会議室) 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
27日	土	ピラティス体験 10:00		
28日	日			
29日	月		和なごみ	
30日	火	ベネチアンガラスアクセサリ-を作ろう 10:00		
7月1日	水	のびのび開放日 10:00		
2日	木	ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30 🚗	ひまわり(視聴覚室)	
3日	金	いきいき健康ひろば 9:00		
4日	土			
5日	日			
6日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
7日	火	ペルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
8日	水		家庭料理「すずらん」	