

8月 城北ひろばだより



夏本番!!ひろば事業にお越しの際は、給水用の飲み物をご持参ください。



◎ヨガ体験 29日(土) 10:00~

忙しいあなたへ、頭の中の「やることリスト」を少しの間だけ横に置いて、心と体をリセットする贅沢な時間にしませんか?

講師》山本 明日香 さん

参加費》無料

持ち物》ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル

服装》動きやすい服装 ※裸足で行ないます。

定員》10名

申込み》21日(金)まで



◎井戸端会議 6日(木) 13:30~

尋美会(ひろみかい)さんの「日本舞踊」とオカリナの皆さんの演奏です。

日本の伝統にふれる癒しの午後のひとときをご一緒しませんか?

どなたでもお気軽にお越しください😊



次回 9月3日(木) ko.to.mo.の皆さんによるピアノなどの楽器の演奏が聴けますよ。お楽しみに☆

◎サロン「花夢歌睦亭」 12日(水) 10:00

※今月は、第2木曜日ではなく第2水曜日に実施しますので、お間違いのないようお越しください。

今月も、参加者のリクエスト曲を含め特選昭和歌謡名曲をお送りします。目で見て聴いて、懐かしの曲と一緒に楽しみましょう♪



◎レストラン「夢」 19日(水) 11:50開店

※12時30分までにお入りください

大鍋で煮込んだカレーは、ご家庭で食べる味とはまたひと味違うはず!!美味しいカレーライスをぜひ食べに来てください(^^) /



★QRコードでのお申込みもできます→

◎きさ千客万来 21日(金) 10:30開店

※12時までにお入りください。

毎月変わるスイーツに、松本の美味しい井戸水で淹れたコーヒーもありますよ😊

皆さんでほっと一息おしゃべりタイムしませんか?

美味しいお味噌汁のサービスもあります。



◎ふれあい健康教室 26日(水) 9:30~

今月の担当町会：田町町会

歌あり、体操あり、レクリエーションありの盛りだくさん!! 申込不要で、どなたでも参加できます。

参加して、楽しく運動不足解消しませんか?

保健師・包括支援センター・薬剤師による健康相談・お薬の相談なども出来ます。

★9月のふれあい健康教室はお休みです。



◎のびのびひろば 28日(金) 10:00~

「楽しい音楽会」

トライアングルさんたちのコンサートです♪

3人のおねえさんたちによる楽しいコンサートです。歌と踊りと楽しいトークがいっぱい!

参加費》100円

持ち物》飲み物・お手ふき

申込み》21日(金)まで



★QRコードからお申込みください→

◎公民館・福祉ひろば夏休みお楽しみ企画

今月の映画鑑賞会は、子ども向けの映画を上映します。

詳しくは、公民館ニュースをご覧ください。



◎伝言板★のびのび開放日

5日(水) 18日(火) 10:00~12:00

おもちゃ・すべり台・トンネルがあります☆自由に飛び回れます!涼しいひろばへぜひ☆





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

住みよい町づくり協議会安全の部会主催

防災講演会

～被災地の実情に学ぶ罹災行動と対策～

数々の被災地を支援したボランティアの方から、活動して感じた実情と、教訓を通した備えについて学びます。

日時 8月9日(日) 13:30～15:30

会場 城北公民館 大会議室

講師 山下 博史 さん

(災害・防災ボランティア未来会代表)

参加費 無料

申込み 城北公民館



公民館・福祉ひろば夏休み企画 宝石みたいなおかしを作ろう！ &映画鑑賞会

夏休みの思い出に、ひろば・公民館でおかしを作ったり映画をたのしもう！お昼は食改さん手づくりの焼きそばとフルーツポンチもあります♪

日程 8月20日(木)

会場 城北福祉ひろば・城北公民館

対象 小中学生

内容

10:00～ おかし作り(先着20人)※要申込み

好きな色をつけて宝石みたいなおかし(琥珀糖)を作ります！

11:00～ 紙モルックであそぼう！

12:00～ 昼食(焼きそば・フルーツポンチ)
※要申込み

13:00～ 映画をみよう！



【映画：「トイ・ストーリー」】
今話題の映画の1作目です。
名コンビの出会いをもう一度！

15:00頃 終了

参加費 おかし作りのみ 100円(材料費として)

定員 おかし作りのみ20人程度(先着順)

持ち物 ・飲み物

・15cm×20cm 程度の容器(おかし作り用)

申込み おかし作り、昼食を希望される方は8月14日(金)までに城北公民館

その他 ・映画・紙モルックのみ参加希望の場合は申込み不要です。

・申込みは下記QRコードからも可能です。↓



歴史とロマン講座③

松本の観光地図をみる

普段見ることが少ない、身近な地域の観光地図を歴史の視点から改めてみましょう！

日時 8月24日(月) 13:30～15:00

会場 城北公民館 大会議室

講師 原 明芳さん

(安曇野市豊科郷土博物館館長)

参加費 無料

申込み 城北公民館



そば打ち講座

日程 8月28日(金)

時間枠 ① 9:30～ ②11:00～
③13:30～ ④15:00～



会場 城北公民館 料理実習室

講師 古田 健司さん(沢村町会)

二八そば(そば粉500g
=約5人前)を作ります。

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 8月5日(水)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。

スマホ相談室

日常の操作や基本的な使い方など、スマホに関するお悩みを解決できるよう、地域づくりセンター職員等がお手伝いします！お気軽にご相談ください♪

日時 9月7日(月) 10:30～11:30

会場 城北公民館 談話室

参加費 無料

申込み 城北公民館

スマホが得意な方を募集中！



小中学生向け 夏休み 自習室

自習室として公民館の一室が使えます。

詳しくはホームページをご覧ください。→

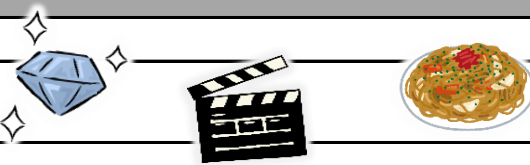
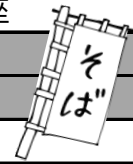


福祉ひろば・公民館をご利用の皆様へ

当施設は駐車台数に限りがあります。講座への参加・各団体活動での利用の際には、可能な範囲で自転車や相乗り等での来館のご協力をお願いします。



〈8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
8月1日	土		
2日	日		
3日	月	平和を語る会 ～”ふつつ”という思い込みに気づく～ 10:00	民児協定例会 13:30
4日	火		
5日	水		
6日	木		
7日	金		
8日	土		町会長会 10:00
9日	日	防災講演会 13:30	
10日	月		
11日	火	(山の日)	
12日	水	 8/4～8/21まで 夏休み自習室開放(平日) 詳しくはこちら	
13日	木		
14日	金		
15日	土		
16日	日		
17日	月		
18日	火		
19日	水		
20日	木	宝石みたいなお菓子を作ろう！ &映画鑑賞会 10:00	町内公民館長会 16:00
21日	金		
22日	土		
23日	日	手づくりパンとスイーツ講座③ 13:00	
24日	月	歴史とロマン講座③ 13:30	
25日	火		
26日	水		
27日	木		
28日	金		
29日	土	そば打ち講座	
30日	日		
31日	月		
9月1日	火		
2日	水		ふれ愛まつり実行委員会 13:30
3日	木		
4日	金		

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

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
8月1日	土			
2日	日			新田町町会
3日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
4日	火			健康麻雀倶楽部
5日	水	のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30		ボランティア「メイツ」
6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)	
7日	金	いきいき健康ひろば 9:00		田町子ども会
8日	土		田町子ども会	
9日	日			
10日	月	ベルの会(講義室) 13:30	和なごみ/彩の会	
11日	火	(山の日)		
12日	水	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 🚗		
13日	木			
14日	金			棋友会
15日	土			
16日	日			
17日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
18日	火	のびのび開放日 10:00 ベルの会(講義室) 13:30	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
19日	水	レストラン「夢」 11:50 🚗		
20日	木	宝石みたいなお菓子を作ろう！ &映画鑑賞会 10:00	ひまわり(談話室)	町内公民館長会
21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 	
22日	土			
23日	日			
24日	月		和なごみ/彩の会	
25日	火	手づくりの会 13:30		健康麻雀倶楽部(講義室)
26日	水	ふれあい健康教室 9:30 🚗		銭太鼓「麗音」
27日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
28日	金	のびのびひろば 10:00	なつめの会(講座室)	棋友会
29日	土	ヨガ体験 10:00		
30日	日			
31日	月		和なごみ	体力サポーター地区集会
9月1日	火	ベルの会 9:30		健康麻雀倶楽部
2日	水	のびのび開放日 10:00		
3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)	
4日	金	いきいき健康ひろば 9:00		

【カフェすいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円

4日(火) 沢村公民館 25日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】

17日(月) 10:00 沢村公民館