

9月 城北ひろばだより

◎フレイル健診 14日(月)9:30~

最近、「少し疲れやすくなった」「足腰の力が弱くなってきたかも」と感じることはありませんか？
いつまでも自分らしく、元気に過ごすための第一歩として、ぜひこの機会に「フレイル健診」を受けてみましょう！申込み無しで参加できますよ。

参加費》無料

持ち物》飲み物

服装》動きやすい服装



「フレイル」とは？

年齢とともに心身の働き（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。早めに気づいて対策をすることで、元の元気な状態に戻すことができます。

◎井戸端会議 3日(木)13:30~

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♪どんな音色を聴けるか楽しみにしてください😊



次回

10月1日(木)

大塚製薬の方による「体調管理のコツ」の講座です。お楽しみに☆



◎サロン「花夢歌睦亭」 10日(木)10:00

昭和・平成の歌謡曲をお送りします。

昭和後半にはピンクレディーやキャンディーズなど、アイドル登場です♪

懐かしの名曲を一緒に鑑賞しませんか？

最後は皆さんで歌いましょう😊



◎きっさ千客万来 18日(金)10:30開店

※12時までにお入りください。

美味しいスイーツに楽しいおしゃべり♪涼しいひろばでホッと一息していきませんか？

申込みは不要です😊

11:30頃から 北ふれあいのパンと

ふれっ手のいなり寿司の販売もあります。



◎レストラン「夢」 16日(水)11:50開店

※12時30分までにお入りください

チームワーク抜群のひろばのサポート隊の皆さんが、朝から大鍋で煮込んだカレーライスです😊
食べに来たことのない方もぜひご賞味あれ!!



★QRコードでのお申込みもできます→



◎ふれあい健康教室

今月のふれあい健康教室はお休みです。

★10月の担当は白金町町会です。



◎伝言板

★★★のびのび開放日★★★

2日(水) 25日(金) 10:00~12:00

未就園児が自由にひろばで遊べる日です。

走っても飛び跳ねても大丈夫😊遊びに来てね!



◎のびのびひろば 15日(火)10:00~

「保育士さんとあそぼう」

幼稚園と保育園の先生が遊びに来てくれます。

お話や親子のふれあい、体を使った遊びなどなど...♪
先生たちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？😊

参加費》100円

持ち物》飲み物

申込み》8日(火)まで

★QRコードからお申込みください→





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。

第25回 城北地区ふれ愛まつり

主催:ふれ愛まつり
実行委員会

今年も盛大に開催します! 皆さんぜひおでかけください♪

1日目》10月3日(土) 9:30~16:00 ※開祭式は9:00~

2日目》10月4日(日) 9:30~12:00

会 場》城北公民館、福祉ひろば

駐車場等、詳しくはホームページをご覧ください→

※内容は変更となる場合があります。



作品展示

地域の皆さんの力作を展示!

抹茶コーナー

本格抹茶とお菓子

あそびのひろば

- ・バルーンアート ・お菓子作り
- ・おりがみで飛行機制作
- ・切り紙しましょう

喫茶・販売

- ・フランクフルト ・パン
- ・シフォンケーキ ・コーヒー
- ・ジュース ・おやき
- ・おにぎり ・ポップコーン
- ・新鮮野菜 ・手づくり品 など

ヘルスチェック

3つの測定でカラダの
状態をチェック!



イベント



1日目

9:50	はじめの会	
10:00	ちょんだらーず	三線
11:05	信州大学吹奏楽団	アンガブル演奏
11:25	オカリナアンサンブル・むう	オカリナ
11:45	殺陣ちいむバチボコ	殺陣の パフォーマンス
12:05	フルートコンサートソノリテ	フルート
12:20	昼休み	—
13:00	ベルの会	ハンドベル
13:20	城北童謡唱歌をうたう会	合唱
13:40	新せせらぎ	社交ダンス
14:00	コールジョイ	コーラス
14:20	ハナミズキ	体操・ダンス
14:40	てんとうむし	手話ダンス
15:00	ざ・ふれんず	合唱
15:20	銭太鼓「麗音」	銭太鼓

2日目

10:00	開智小学校 開智ブリランテブラス	金管バンド
10:50	ニューエバーグリーン	楽団演奏



自然を楽しむ 美ヶ原高原ハイキング

標高約 2,000m の美ヶ原高原を散策し、
山辺地区の自然が生んだワイナリーを訪ねます!

日 時》9月9日(水) 9:00松本教会前集合
15:30頃解散予定

行 先》・美ヶ原パノラマコース(遊歩道)散策
・道の駅「美ヶ原高原」(自由昼食)
・ぶどうの郷山辺ワイナリー(見学・買い物)

参加費》無料(昼食代は各自でご用意ください。)

定 員》20人程度(先着順)

持ち物》飲み物、雨具、クマよけの鈴(お持ちの方)

申込み》9月4日(金)9:00から城北公民館

その他》・60~90分程度遊歩道を散策します。
歩きやすい服装でご参加ください。
・雨天中止 中止の場合は前日17時まで
にご連絡します。



居酒屋公民館

まだまだ暑い日が続きますが
食べて飲んで語って元気に乗り切りましょう!

日 時》9月25日(金)18:00~20:00頃

会 場》城北公民館

参加費》無料(生ビール1杯300円)

その他》好きな飲み物、食べ物は各自で用意



そば打ち講座



日 程	9月25日(金)、10月10日(土)
時間枠	① 9:30~ ②11:00~ ③13:30~ ④15:00~ ⑤18:30~(※10月10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》9月7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きます。

二八そば(そば粉500g
=約5人前)を作ります。

ハワイアンキルト講座

今年は可愛いティーポットカバーを作ります!
お茶も冷めづらくなりますよ♪

日 程	10月9日(金)	11月4日(水)
時 間	13:00~16:00	

会 場》城北公民館

講 師》松田 榮子さん(深志ヶ丘町会)

材料費》1,500円程度

定 員》10人程度(先着順)

持ち物》裁縫セット、しつけ糸、好きな色の縫い糸

申込み》城北公民館

生地の色は黄色と
ピンクです。



〈9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
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		
5日	土		
6日	日		
7日	月		民児協定例会 13:30
8日	火		
9日	水	美ヶ原高原ハイキング 9:00 	町内公民館長会視察研修
10日	木		
11日	金		
12日	土		
13日	日		
14日	月		
15日	火		町会長会 18:00
16日	水		
17日	木		
18日	金		
19日	土		
20日	日		
21日	月	(敬老の日)	
22日	火	(国民の休日)	
23日	水	(秋分の日)	
24日	木		
25日	金	そば打ち講座 居酒屋公民館 18:00 	
26日	土		
27日	日		
28日	月	全館清掃 AM 	
29日	火		
30日	水		
10月1日	木		
2日	金	ふれ愛まつり準備 	
3日	土	第25回ふれ愛まつり①	
4日	日	第25回ふれ愛まつり②	

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

【福祉ひろば・公民館をご利用の皆様へ】

車で来館された際、隣の建設業会館には路上含め駐車できません。
講座への参加や各団体活動でのご利用の際には、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いたします。



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
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		
5日	土		新田町町会	
6日	日			
7日	月		和なごみ/てんとうむし	北馬場町会
8日	火	手づくりの会 10:00		健康麻雀倶楽部
9日	水		家庭料理「すずらん」	
10日	木	サロン「花夢歌睦亭」 10:00 		ハナミズキ
11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)
12日	土			
13日	日		徒士町町会	
14日	月	フレイル健診 9:30		
15日	火	のびのびひろば 10:00 ベルの会(大会議室) 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
16日	水	レストラン「夢」 11:50 		
17日	木		ひまわり	
18日	金	きっさ「千客万来」 10:30 		
19日	土		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	日			
21日	月	(敬老の日)		
22日	火	(国民の休日)		
23日	水	(秋分の日)		
24日	木	ストレッチ体操 10:00		ハナミズキ
25日	金	のびのび開放日 10:00		棋友会
26日	土			
27日	日			
28日	月		和なごみ/彩の会	
29日	火			健康麻雀倶楽部
30日	水		銭太鼓「麗音」(大会議室)	
10月1日	木	ベルの会(大会議室) 井戸端会議 13:30 	ひまわり(視聴覚室)	
2日	金	ふれ愛まつり準備		
3日	土	第25回ふれ愛まつり①		
4日	日	第25回ふれ愛まつり②		

【カフェすいれん 開店日】

開店時間 10時～ 参加費 100円

8日(火) 沢村公民館

29日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】

11日(金) 10:00 蟻ヶ崎北公民館

15日(火) 10:00 深志ヶ丘公民館

25日(金) 9:30 白金町公民館