

10月以降 地区の公民館やひろばなどの講座

★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は
右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック！



ひろば

「声出し・リズム・脳トレ」歌って笑ってリフレッシュ！
お口周りの筋肉をしっかりと動かして声を整えましょう。

日時

10月1日(木) 10:00~10:50

場所

Mウイング5階 レクリエーション室

講師

布野えいじさん(ボイストレーナー)

持ち物

水分補給用の飲み物

定員

35名(要申込)

※次回開催は11月5日(木曜日)です。

すっきり！ストレッチ

身体全体を気持ちよくほぐし、筋力アップを意識した効果的なストレッチします。

日時

10月15日(木) 10:00~11:30

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

講師

荒井真理さん(健康運動指導士)

持ち物

水分補給用の飲み物、タオル

定員

15名(要申込)

申込開始

10月1日(木)~

参加を希望される方は、必ず事前申込をお願いします。
事前申込されなかった場合、当日お越しいただいても参加できない場合があります。

歌声ひろば

童謡・唱歌・歌謡曲など、講師の先生の楽しいお話も交えて楽しく歌を歌いましょう。

日時

10月29日(木) 13:30~15:00

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

講師

小松規美子さん(声楽家・ピアノ講師)

持ち物

水分補給用の飲み物

定員

25名(要申込)

ひろば開放日

<10月の開放日>

10月 8日(木)

9:00~16:00

10月26日(木)

13:00~16:00

すくすくひろば

～英語でハロウィン！～

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日時

10月16日(金) 10:00~11:00

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

講師

深瀬ヘザーさん(幼児教育ディレクター)

持ち物

飲み物、お子さんに必要なもの

定員

未就園児親子12組(要申込)

仮装しての参加大歓迎です！！

100円喫茶 お茶っこひろば

～自分で淹れる気軽な100円喫茶～

10月生まれの方は無料です！

日時

10月 9日(金) 13:30~16:00
10月19日(月) 13:30~16:00
※9日は素敵なゲスト有！お楽しみに…

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

参加費

100円(申込不要)

バス視察研修

日時

10月30日(金) 8:20集合

集合場所

Mウイング 手まり時計向かい

参加費

2,000円(昼食代)

定員

20名(抽選)※申込多数の場合、地区優先

申込締切

10月15日(木)

※当選者には後日、詳細を通知します。
※第1、2回写真講座に参加された方を優先します。
※写真講座に参加されたことのない方もお申込みいただけますが、写真講座の視察研修であることを
ご承知おきください。

第3回 写真講座

～秋の小布施を撮ろう～

時間	内容(予定)
8:30	Mウイング発
11:00	浄光寺(写真撮影)
12:00	桜井甘精堂北斎亭で昼食
13:00	小布施駅周辺にて自由行動(街並みをスナップ！)
16:30	Mウイング着

※今回撮影した写真を第4回の写真講座で鑑賞します。

男の筋力アップ&栄養講座

～筋肉量の測定・運動食事から学ぶ～

体力や筋肉量の低下が気になる方、運動不足を解消したいが何から始めていいかわからない方におすすめです！

日程	10月29日(木)	12月11日(金)	2月22日(月)
内容	・体組成計を使った測定 ・運動 ・インターバル速歩	・測定 ・運動 ・栄養指導	・測定 ・運動 ・インターバル速歩
申込期限	10月27日(火)	12月8日(火)	2月19日(金)

時間

10:00~12:00

場所

Mウイング5階 レクリエーション室

講師

運動:小林美穂さん(CFM講師)
栄養指導:市管理栄養士

持ち物

室内用シューズ、タオル、飲み物

対象

男性

定員

15名

先着順

(多数の場合地区優先)

参加費

無料

日本酒講座

～信州の地酒を楽しもう！～

日本酒の種類や信州の地酒の特徴を学び、利き酒(3種類)をします。
日本酒の知識を学びながら、お酒を楽しみましょう！

日時

10月23日(金)18:30~20:00

場所

Mウイング4階 4-4会議室

講師

相澤節子さん(相澤酒店(神明町))
(唎酒師、日本酒伝道師)

定員

20名

参加費

800円

申込期限

10月19日(月)

※申込多数の場合、地区優先

だいいち料理教室

～多文化料理編(韓国)～

～Menu～

・豆腐鍋(韓国の宮廷料理)
・タシク(きなこのお菓子)
・スジョングァ(生姜とシナモンの温かい飲み物)

日時

11月6日(金) 10:00~12:30

場所

Mウイング4階 料理実習室

講師

松尾貞姫さん

持ち物

エプロン、三角巾
マスク

参加費

1,000円

定員

12名(先着順)

申込締切

10月29日(木)

子どもいけばな 第3回 秋の実り

日時

10月28日(水)10:00~14:00

場所

本町公民館(時計博物館4階会議室)

申込み

不要 時間内出入り自由

他

有料のドリンクバーがあります。
※どなたでもお気軽にお越しください。

フリーカフェ

日時

10月28日(水)10:00~14:00

場所

本町公民館(時計博物館4階会議室)

申込み

不要 時間内出入り自由

他

有料のドリンクバーがあります。
※どなたでもお気軽にお越しください。

申込先・問合せ先：第一地区公民館☎32-1550、第一地区福祉ひろば☎39-1173

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時まで ※お申し込みが定員を超過した場合は第一地区の方を優先させていただきます。ご了承ください。

今月の居酒屋ホワイエはお休みです。
今後は不定期開催となります。

第二ひろばだより

10月号

令和8年10月1日
第二地区福祉ひろば
事業推進協議会
☎34-8168
FAX39-3602

子育て支援事業

未就園児の親子対象

「元気Kids」

10月13日(火) 10:00~11:30

「カボチャのおやつづくり」

※保健師による、相談を行います。



エルダータイム



10月27日(火)

10:00~11:00

※飲み物持参でお越しください。

画面を見ながらの簡単な体操・脳トレです。

絵手紙をかこう

10月6日・20日(第1・3火曜日)

10:00~11:30



初めての方 大歓迎!

ミュージックベル(ハンドベル)

10月7日・21日

(第1・3水曜日)

10:00~11:30



楽譜がよめなくても 大丈夫です♪

あたらしい折り紙

10月8日(木) 13:30~15:00

「くす玉②」



持ち物 先の尖ったピンセット
15cm 定規・はさみ・ボンド

ふれあい健康教室

当番町会：梅ヶ枝町・長沢町

10月23日(金) 9:30~11:30

赤津 章恵 先生による 「らくらくトレーニング」

～楽に楽しく一緒に身体を動かしましょう!～

※ 汗を拭くものをお持ち下さい



◎ お知らせ

・ふれあい健康教室 送迎希望の方はひろば(☎34-8168)まで
お気軽にご連絡ください。

・送迎ボランティア募集中です♪

こちらの頁のお申込み・お問い合わせは 34-8168 ひろばまで



のひろば事業・利用予定



日	曜	時間	活動内容	時間	活動内容
1	木	9:30	2こ2こ工房		
2	金	9:30	「ピザづくり」 in クッキングクラス		
5	月	10:00	いきいき健康体操		
6	火	10:00	絵手紙をかこう	13:30	やさしい手話講座
7	水	10:00	ミュージックベル	13:30	フラダンス
8	木	9:30	2こ2こ工房	13:30	あたらしい折り紙
9	金		全館清掃	14:15	職員連絡会
13	火	10:00	元気Kids(ゲンキッズ)		
14	水				
15	木	9:30	2こ2こ工房		
16	金	9:30	やすらぎの会		
19	月	10:00	いきいき健康体操		
20	火	10:00	絵手紙をかこう	13:30	やさしい手話講座
21	水	10:00	ミュージックベル	13:30	フラダンス
22	木	9:30	2こ2こ工房		
23	金	9:30	ふれあい健康教室		
26	月			13:30	さくらの会
27	火	10:00	エルダータイム		
28	水				
29	木	9:30	2こ2こ工房		
30	金				





第三ひろばだより 10月号

令和8年10月1日 No.329

10月のふれあい健康教室

フォーク&青春ポップス

『やまぼうし』のバンド演奏

日 時: 10月21日(水) 13:30~

場 所: 第三地区公民館 大会議室

第三地区の方によるバンド演奏です。
『さらば青春』『思い出の渚』など12曲。
昔を懐かしみませんか?
ぜひ聴きにきてください。



やまぼうしメンバー

金井さん: アコギ・ヴォーカル

小口さん: アコギ・エレキ

井垣さん: キーボード・ヴォーカル

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

10月当番町会: 若松町・幸町

おひさまキッズ(子育て支援)

日 時: 10月8日(木) 10:00~

場 所: 第三地区福祉ひろば

『おはなし会を楽しもう』

講師: 増本 加代先生

ひろばに遊びに
来てお友達を
いっぱいつくろう



終了後保健師による育児相談もできます。
母子手帳をお持ちください。

次回11月5日(木)は
「子どもの才能を伸ばすお母さん心理学」だよ!

エルダー体操

日 時: 10月6日(火) 9:30~10:00

場 所: 第三地区福祉ひろば

年齢問わず、誰でもいつでも大歓迎!
気軽に無理なくストレッチ。



まだ申込
できます

白馬五竜高山植物園

日帰りバスウォーキング

日 時: 10月15日(木) 8:30出発

雨天決行

定 員: 20名(第三地区の方優先)

参 加 費: 3,000円(食事代・ Gondola代込)

申込期限: 10月9日(金)



食生活改善推進協議会による

第3回 第三地区調理講習

日 時: 10月21日(水) 10:00~

場 所: 第三地区公民館 料理実習室

申込みは第三地区福祉ひろばまで

誰もが気軽に集える場

みつばちかふえ



日 時: 10月30日(金) 10:00~

場 所: 第三地区公民館 大会議室

第3回第三地区文化祭と第27回第三地区作品展が開催されます。

11月7日(土) 11:00~16:00 11月8日(日) 10:00~15:00 場所 松本市勤労者福祉センター

《申込み・お問い合わせ》 第三地区福祉ひろば事業推進協議会 田中・黒岩 電話32-0168



《 10月の予定表 》

☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
		午前事業		午後事業			
10/1	木						
10/2	金	10:00	☆さわやか太極拳				
10/3	土						
10/4	日					10:00	源池小学校 防災訓練
10/5	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
10/6	火	9:30	☆エルダー体操				
10/7	水			13:30	民児協定例会		
10/8	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ おはなし会を楽しもう	13:30	☆切り絵		
10/9	金			13:30	もえぎ会		
10/10	土						
10/11	日						
10/12	月						
10/13	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
10/14	水					8:30	人権バス研修
10/15	木	8:30 10:30	☆白馬五竜ウォーキング ねっこだっこ				
10/16	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
10/17	土						
10/18	日					8:30	第三地区 ウォーキング大会
10/19	月			13:30	☆童謡唱歌を歌おう会		
10/20	火			13:30	☆絵手紙 お題:実りの秋	9:30	まちあるき講座
10/21	水	13:30	☆ふれあい健康教室（『やまぼうし』のバンド演奏） 場所：第三地区公民館 大会議室			10:00	第三地区 調理講習
10/22	木		生活支援員 三澤在所日（9:30～16:00） 担当保健師 山本在所日（13:30～15:00）				
10/23	金					18:00	居酒屋公民館
10/24	土					9:30	ミニ運動会
10/25	日						
10/26	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
10/27	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
10/28	水						
10/29	木						
10/30	金					10:00	みつばちかふえ
10/31	土						

第3回第三地区文化祭 第27回第三地区作品展

11月7日（土）11:00～16:00 11月8日（日）10:00～15:00

会場 松本市勤労者福祉センター

平日の朝 9:00～9:30 は
「おはようエルダー」でコツコツ
健幸貯筋体操をしませんか



いきいき100歳体操 毎週木曜日 9:00～9:40
TOOBU-100 会費無料・申込不要



日		月		火		水		10:00～16:00		13:00～							
4		5	おはようエルダー	6	おはようエルダー	7	おはようエルダー	8	いきいき100歳体操	9	おはようエルダー	10					
		子育て支援 10:00～12:00		環境衛生バス視察 7:45～				スマホサロン 10:00～12:00		男のふれ健 10:00～11:30							
						ひろば喫茶 13:30～16:00		手話サロン 13:30～		雀友会(麻雀) 13:00～							
11		12	スポーツの日	13	おはようエルダー	14	おはようエルダー	15	いきいき100歳体操	16	おはようエルダー	17					
●ふれあい健康教室の当番は鍛冶町●エルダーレクリエーション●男のふれ健の当番は餌差町●ひろば喫茶の当番は餌差町●ボランティア部は東町2・3丁目です よろしくお願いします				懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		アグニール 13:30～		スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札) 10:00～		ベネチアンガラス講座 10:00～					
				鈴 Rin(視聴覚室) 13:30～15:00 体研 集会 13:30～		(楽しいストレッチ体操)		町会長会⑦ 18:00～		雀友会(麻雀) 13:00～							
18		19	おはようエルダー	20	おはようエルダー	21	おはようエルダー	22	いきいき100歳体操	23	おはようエルダー	24					
		ふれ健(東町2) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～		出張ふれ健 (桜町)10:00～12:30		ひろばシネマ ① 10:00～ ② 13:30～		スクールメイツ 10:00～11:30		花の会(花札) 10:00～							
		ミモザ 13:30～				公民館居酒屋 (桜町)18:30～		地域ケア会議 13:30～		雀友会(麻雀) 13:00～							
25		26	おはようエルダー	27	おはようエルダー	28	おはようエルダー	29	いきいき100歳体操	30	施設クリーニング	31					
		エルダーレクリエーション (餌・鍛)10:00～11:30		懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		アグニール 13:30～		複合施設防災訓練 14:00～		雀友会(麻雀) 13:00～							
		なんでも相談 13:30～15:00		鈴 Rin(ハンドバル) 13:30～15:00		(楽しいストレッチ体操)											
11月の行事予定		2	月	子育て支援 10:00～		10・24 火		ハンドバル 13:30～		16	月	ミモザ 13:30～		27	金	施設クリーニング	
		4	水	ひろば喫茶 13:30～		12 木		スマホサロン 10:00～		17	火	出張ふれ健(3餌鍛下)		29 日		避難所開設運営訓練	
		5	木	東部の縁側 10:00～				手話サロン 13:30～		18	水	ひろばシネマ 13:30～					
		9	月	ふれ健 10:00～		13 金		男のふれ健 10:00～		19・26 木		スクールメイツ 10:00～		30 月		エルダーレクリエーション 10:00～ なんでも相談 13:30～	
		10・24 火		懐かしの歌謡曲 10:00～		14 土		文化祭		25 水		公民館居酒屋(清水東)					



東部の縁側
ときどきミシンカフェ 
10月1日(木) 10:00~16:00
手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか
10月の東部の縁側は11月5日(木)です

子育て支援

歯科衛生士・管理栄養士・保健師による
育児相談とおやつ作り講座
10月5日(月) 10:00~12:00
持物 水分 母子健康手帳 歯ブラシ

絵本の読み聞かせ 紙芝居
11月2日(月) 10:00~12:00
◎保健師相談
持物 水分 母子健康手帳
主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

ひろば喫茶 参加費 100円
10月7日(水) 13:30~16:00
万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



10月は「ハンプキンフォン
カラメルクリーム」です

11月のひろば喫茶は
11月4日(水)13:30~です

手話サロン

10月8日(木)13:30~

講師 山田良子さん 中村桂子さん
◎自己紹介(名前、生年月日、家族構成等)
◎手話ソング◎映像を見て復習しましょう
持物 水分 筆記用具 参加費 1回につき100円
申込不要 直接お越しください

ご参加 お待ち
してまーす



男のふれ健
森貴代美さんのストレッチ体操 
10月9日(金) 10:00~11:30
【講師プロフィール】健康運動指導士 整体師
◎水分とタオルをお持ちください

懐かしの歌謡曲

10月13日(火)10:00~11:30
10月27日(火)10:00~11:30
青春時代の歌を口ずさみに来ませんか。今も青春
真っ只中ですが ◎水分をお持ちください

改名しました

鈴 Rin(ハンドベル) 

10月13日(火)13:30~15:00
10月27日(火)13:30~15:00
講師 耳塚知美さん
初心者大歓迎! 楽譜が読めなくても大丈夫
参加費 1回につき100円 申込不要
問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

ひろばシネマ 10月21日(水)

① 10:00~ ぼけますから、よろしくお願いします。
② 13:30~ (続編)ぼけますから、よろしくお願いします。~おかえり お母さん~
認知症とともに生きることを大変さや家族の苦労、日本全体が抱える高齢化社会の問題を浮き彫りにしながら
も、幸せな夫婦の姿を家族ならではの視点で映し出すドキュメンタリー映画
参加費 無料 申込不要 直接ひろばにお越しください 主催 人権啓発推進協議会 共催 東部福祉ひろば

エルダーレクリエーション モルック 
10月26日(月)10:00~11:30
話題のニュースポーツ モルックで盛り上がりませ
んか。水分をお持ちください

スクールメイツ

10月15日(木)10:00~11:30
10月22日(木)10:00~11:30
歌って踊る楽しいサークル活動です
水分は各自お持ちください
参加費無料 直接ひろばにお越しください

ふれあい健康教室
相澤東病院 出前講座②
10月19日(月) 10:00~11:30
◎体力づくりサポーターによる体操◎健康相談
◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ◎茶話
10月の担当町会は東町2丁目です

北ふれあいホーム おひさまベーカリー
おいしい手作りパンの販売 11:30~

5・60代にひろばを知ってほしい...

ミモサ



10月19日(月)13:30~16:00
午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう

なんでも相談

10月26日(月)13:30~15:00
地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に
応じ、専門分野にお繋ぎいたします



つなげよう中央地区の絆

10月18日 日 9:30~15:30

★秋の展示会は10月17日（土）から開催★
9:30~17:00まで

【会 場】 大手公民館・西側駐車場

家族で
ミニSLに
乗ろう！

9:30~13:30
(悪天候中止)

無料だよ！

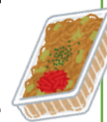


こども縁日
景品Get！

内容は当日のお楽しみ！
水消火器・ゲーム体験
わたあめ(無料)

こだわりの一品

焼きそば・豚汁
フランクフルト
焼き鳥・五平餅
生ビール・ドリンク類 等



ふれあい祭り

第22回

中央地区

福祉ひろば
血管年齢、
糖化測定、
ベジチェック
ほか
10:00~



秋の展示会 スタンプラリーでビンゴカードをゲット！

地区の皆さんの作品、公民館・福祉ひろば利用団体、
防災用品、避難所備品も展示します！



豪華景品あり!?

ビンゴ大会14:30~

展示会スタンプラリーでビンゴカードを
ゲットしてご参加ください
景品をご提供いただける方も大歓迎！



新鮮市 9:30~売り切れまで
今井・四賀の農産物、北ふれあい
ホームのパンをお手頃価格で



サークル発表会

大手公民館歌唱講座
殺陣ちいむバチボコ
上土よいまちクラブ ほか





軽井沢ウォーキング



晩秋の軽井沢をウォーキングし健康増進、観光先進地の文化観光の手法について学習しましょう。旧軽井沢から新軽井沢（約6.8km：2時間程度）をガイドさんと歩き、偉人たちが愛したまちの足跡を訪ねてみましょう

令和8年10月30日（金）

7:55 東洋計器大手門駐車場（バス専用）集合

参加費：500円（交通費等） 定員：25名（先着：中央地区住民優先）

受付開始：10月5日（月）9時から【窓口または電話（39-5711）】

【持ち物】 参加費、飲み物、熱中症・日よけ対策、雨具、トレッキングシューズ、タオル、昼食（必要な方のみ）

【行程】 7:55東洋計器大手門駐車場集合 8:00出発－松本IC－姨捨SA－碓氷軽井沢IC－10:00軽井沢駅周辺駐車場・・・（軽井沢ウォーキング～旧軽井沢-新軽井沢～・昼食）・・・14:00－15:00道の駅雷電くるみの里（休憩）15:20－三才山トンネル－16:40東洋計器大手門駐車場着・解散

※行程は交通事情等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

【その他】 昼食は各自ご用意ください。ウォーキング終了後に軽井沢駅周辺で食べていただくも可能です

【主催】 大手公民館 中央地区スポーツ協会

前夜祭記念！参加費無料！

居酒屋公民館 in中央地区ふれあい祭り前夜祭

10月18日（日）は中央地区の文化の祭典「中央地区ふれあい祭り」の日です。これに合わせて前夜祭を開催します！地域の皆さんで文化祭を盛り上げましょう！！

【日時】 10月16日（金） 17時（会場準備終了後）

【会場】 大手公民館 講座室

開宴！



前夜祭に先立ち、ふれあい祭りの会場準備を以下の日程で行います。**設営等お助けいただける方を大募集！！**

ぜひぜひご協力をお願いします。いい汗かいて、冷えたおいしいビールを飲みましょう！！

【日程】 10月16日（金） 13時～17時 大手公民館集合

お問い合わせ 大手公民館 TEL39-5711 FAX39-5712
メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp

福祉ひろばコーナー

2026年10月1日
福祉ひろば Tel 39-5168
<chuou@fukushihiroba.com>

No.319  10月 

爽やかな秋風が心地よく 過ごしやすい季節となりました
今年も10月18日(日)に「中央地区ふれあい祭り」が開催されます
ご家族ご近所お誘いあわせのうえ ぜひ あそびに来てくださいね

第22回 中央地区ふれあい祭り 10月18日(日)

ひろばでは ★健康チェック測定会
糖化度測定・ベジチェック・血管年齢測定
午前10時～午後1時
★作品展示 折り紙講座 製作作品 など



《ふれあい健康教室》

10月15日(木) 午後1時30分～

「お薬なんでも講座」

講師：米山大輔さん
(日本調剤信州薬局)



健康相談・血圧測定あります

10月のお当番は

町会長：丸山泰さん・鈴木紀孝さん・野村長司さん

ボランティア部：小泉雅子さん

民生委員：杉山敬子さん よろしくお願ひします

《スマホ相談会》



10月5日(月) 午前10時30分～ ※申込不要

- ・LINE スタンプ アルバム など
 - ・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など スマホに関する相談ならなんでもOK!!
- 時間内なら入退場自由です

※次回は11月2日(月)です

《サロン・ひろば喫茶》

10月8日(木) 午後2時～4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

〈お当番〉

内山正子さん 和田永子さん

よろしくお願いします



《中央っ子ひろば》

10月7日(水) 午前10時～

ベビーマッサージ



対象：3ヶ月～ハイハイくらいまでの
赤ちゃん 親子15組

持ち物：バスタオル・水分補給の飲み物

講師：丸の内病院の助産師さん

申込締切：10月5日(月)

39-5168 ひろばまで

《大人の寺子屋》

10月26日(月) 12時40分集合 (公民館前)

《キャッシュレスでバスに乗ろう!》

5月のふれ健 バスのキャッシュレス決済講座実践編!

今回は、実際にバスに乗車して浅間温泉界隈の街歩きに行きませんか?
おしゃれなブックストアやカフェ、地元のおいしいものが買える直売所や足湯など
散策を楽しみましょう。



持ち物：福祉100円バス券(お持ちの方)

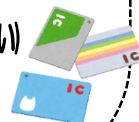
KURURUSuicaクレジットカード チケットQR

紙製プリペイドカードなど

(※わかりにくい場合は 申込時にお問い合わせください)

定員：10名

申込締切：10/19(月) ひろば 39-5168まで



2026年10月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
10月1	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会
2	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		
3	土			
4	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
5	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	13:30 健康アップ歌唱講座	
6	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
7	水	10:00 中央っ子ひろば(ベビーマッサージ) 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会
8	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		
9	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
10	土			
11	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		6:00 早朝歩こう会 8:30 城南あさ市 松本市市民スポーツ大会秋季大会
12	月		10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です♪ MEGURYアプリを活用してポイントを貯めるとQUOカードPay等が当たる抽選に応募できます！ MEGURYアプリ  中央ブロックウォーキングマップ 	
13	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
14	水	13:30 健康ステップ		
15	木	13:30 ふれあい健康教室(お菓なんでも講座)		
16	金	13:00 ふれあい祭り準備 縁側の日(大人のぬり絵) お休み	13:00 ふれあい祭り準備 17:00 居酒屋公民館(ふれあい祭り前夜祭)	13:00 ふれあい祭り準備
17	土	第22回中央地区ふれあい祭り(展示公開のみ)		
18	日	第22回中央地区ふれあい祭り(展示公開、出店、芸能祭等)		
19	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
20	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
21	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		
22	木	13:00 お達者雀		
23	金	10:00 室内パタンク	13:30 松本市総合防災訓練準備	13:30 松本市総合防災訓練準備
24	土	8:00~13:30 松本市総合防災訓練(大手公民館要援護者避難所訓練)		
25	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00 ようこく朝市
26	月	10:00 ミュージックベル 13:00 楽碁会 12:40 大人の寺子屋(バスで浅間温泉界限散策)	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り(ボランティア部会)
27	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
28	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
29	木	13:00 お達者雀		
30	金	13:30 歌を楽しむ会	8:00 軽井沢ウォーク	
31	土			
11月1	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
2	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
3	火		文化の日	
4	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		13:30 民児協定例会 14:00 かかわり隊
5	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会	10:00 中央地区地域活動推進協議会・ふれあい祭り実行委員会
6	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		