11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 …ひろば主催　公 …公民館主催　支 …生活支援員主催

はつらつボイス

〔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動かして声を整えましょう。

日　時　１１月５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１２月３日（木曜日）です。

相澤東病院健康教室

～脳トレで脳を活性化させよう～
－ 楽しい脳トレと体操で、毎日をもっと豊かに！ －

日　時　１１月１２日(木)　13：30～
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　関川介護福祉士、山石介護福祉士
持ち物　水分補給用の飲み物
定　員　２０名（要申込）

すくすくひろば

～おやこリトミック！～

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日　時　１１月２０日(金)　10：00～11：00
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　布野えいじさん（ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾅｰ）
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）

ハンドメイド講座

かんたん押絵飾り千支の赤

もこもこの縁起のいいひつじが可愛らしく映える
壁飾りを作ります。

日　時　１２月８日(火)　9:30～
場　所　Mウイング４階
　　福祉ひろば
材料費　１，０００円
持ち物　眼鏡（必要な方）
定　員　８名（要申込）
申込期限　１１月１９日（木）



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　１１月２６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　１１月２日（火）～
※今月の開催は第４木曜日です。ご注意ください。
※参加希望の方は必ず事前にお申込ください。

ひろば開放日

＜１１月の開放日＞
１１月１３日（金）　9：00～16：00
１１月２４日（火）　9：00～12：00

お茶っこひろば

～自分で淹れる気軽な100円喫茶～

ひろばのお茶処、”お茶っこひろば”
毎月開催中♪
花札、オセロ、トランプもやってます！
※１１月生まれの方は無料です！

日　時　１１月１６日(月) 13：30～16：00
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
参加費　１００円（申込不要）

ボウリング大会

スポーツの秋！体を動かしましょう！

親子での参加大歓迎です！

日　時　１１月２８日(土)　１３：２０集合
場　所　アピナボウル松本城山店
講　師　藤澤淳次さん（プロボウラー）
持ち物　飲み物、動きやすい服装
参加費　５００円（小学生以下無料）
定　員　２４名（先着順）
申込期限　１１月２０日（金）まで

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。

ふれあい健康教室

中央地区＆第一地区福祉ひろば交流会♪

毎年恒例の地区交流企画です！　**今年度は第一地区で開催します！**
ボールリレー、風船バレー、玉入れなどのゲームで盛り上がりましょう♪



日　時　１１月１９日(木) 13：30～　　定　員　２０名（要申込）
場　所　Mウイング５階　ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ室
※レク室でゲームの後は、４階ひろばで茶話会をします！

秋のおたのしみ交流会

映画鑑賞 ＆ ランチ会

上演映画の『身代わり忠臣蔵』は、身代わりという奇想天外な作戦から始まる型破りな忠臣蔵です。
ムロツヨシ主演の痛快コメディ時代劇です♪

時間	内容
①　９：００～	昼食作り
②　１０：３０～	映画鑑賞 『身代わり忠臣蔵』 ※上映時間　１１９分
③　１２：３０～	ランチ会 ※要昼食代３００円

※上映映画は予告なく変更になる場合があります。

日にち　１１月２７日(金)
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
持ち物　水分補給用の飲み物
定　員　２５名（要申込）※地区の方優先
申込期限　１１月２４日(火)まで
①、②、③どこからでも参加ＯＫです。
お申し込みの際に、職員にお伝えください。

～Menu～
煮込みハンバーグ・ゴロゴロ野菜スープ・ごまプリン・ご飯など

12月ふれあい健康教室予告

第一地区
民生児童委員企画

ウィンター コンサート Winter Concert

男性合唱団クール・ビアの皆さんの力強くダイナミックな歌声を、広いホールでお楽しみください。

男性合唱団クール・ビアのご紹介

1991年結成、松本市で30年以上活躍する男性合唱団「楽しみながら、より高みへ」を目指して活動中！

日　時　１２月１０日(木) 14：00～（13：45開場）
場　所　Mウイング６階　ホール
参加費　無料（申込不要）
共　催　第一地区民生児童委員
　　第一地区福祉ひろば
　　第一地区公民館



どなたでもご参加できます。
お気軽にお越しください！

施設見学会・複合福祉施設セントラル・ビオス（大手）

デイサービス、介護付き・住宅型有料老人ホームの様子を施設スタッフがご案内し、見学します。
見学後は展望レストランにて配食弁当の昼食を召し上がっていただきます。

日　時　１１月２６日(木) 10：00～13：30頃
集　合　Mウイング　１階ｴﾝﾄﾗﾝｽ
参加費　５００円（昼食代）
定　員　１０名（※地区の方優先）
持ち物　マスク
申込期限　１１月２４日（火）15:00まで
申込先　第一地区生活支援員（070-8802-5401）
※希望される方は送迎ﾀｸｼｰを手配します。

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。

回　覧

第二ひろばだより

１１　月　号

令和８年１１月１日
第二地区福祉ひろば
事業推進協議会
☎３４－８１６８
FAX３９－３６０２

第 29 回第二地区　文化祭

11 月 7 日(土) 9：00 ～ 16：00

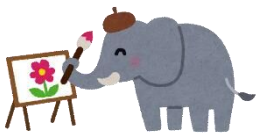
ステージ発表・作品展示・物販
ぜひ、お出かけください♪

絵手紙をかこう

11 月 17 日(火)

10：00～

見学お待ちしております



ミュージックベル(ハンドベル)

11 月 4 日(水)・18 日(水)
10：00～11：30

楽譜がよめなくても大丈夫！

※ 随時見学受付中♫

あたらしい折り紙



11 月 11 日(水)
13:30～15:00

クリスマスリースを作ります。
・持ち物:先の尖ったピンセット、
はさみ、ボンド、¥100

子育て支援事業　　未就園児の親子対象

「元気Kids(げんきっず)」

11 月 9 日（月）10：00～

「絵本の読み聞かせ」

※保健師による相談を行っています。

エルダータイム

11 月 10 日(火)
10:00 ～ 11:00

椅子に座っての簡単な体操です。

※飲み物ご持参ください。

事前申込不要です。



ふれあい健康教室

当番:宮村町 1・2

11 月 27 日(金) 9:30 ～

長野県自動車販売店協会による「高齢者交通安全教室」





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！

このページのお問合せ・お申し込みは　☎ 34-8168 ひろば まで

11月 のひろば活動予定

日	曜	時間	活動内容	時間	活動内容
2	月	10:00	いきいき健康体操		
4	水	10:00	ミュージックベル	13:30	やさしい手話講座
5	木	9:30	2こ2こ工房		
6	金		文化祭準備		
7	土		第29回　第二地区文化祭		
9	月	10:00	元気Kids	13:30	さくらの会
10	火	10:00	エルダータイム		
11	水			13:30	あたらしい折り紙
12	木	9:30	2こ2こ工房		
13	金		全館清掃	14:15	職員連絡会
16	月	10:00	いきいき健康体操	13:30	体力づくりサポーター
17	火	10:00	絵手紙をかこう	13:30	やさしい手話講座
18	水	10:00	ミュージックベル	13:30	フラダンス
19	木	9:30	2こ2こ工房		
20	金				
24	火				
25	水				
26	木	9:30	2こ2こ工房		
27	金	9:30	ふれあい健康教室		
30	月				



全戸配布

松本市広報R8－1

第三地区福祉ひろば事業推進協議会 ・ 社会福祉協議会

第三ひろばだより 11月号

令和8年11月1日 №330

11月のふれあい健康教室

健康ボイストレーニング

スポーツボイス

日 時：11月18日（水）13：30～
場 所：第三地区公民館 大会議室
講 師：伊藤 きくみ先生

声を出しながら全身を動かすことで心肺機能が向上し、のどの筋肉が鍛えられフレイル予防に。
一緒に楽しくトレーニングしましょう。



☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

11月当番町会：四ツ谷東・金山町

おひさまキッズ（子育て支援）

日 時：11月5日（木）10：00～
場 所：第三地区福祉ひろば

『子どもの才能を伸ばすお母さん心理学』
講師：進藤 浩子先生

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。

次回12月3日（木）は
スズキ・メソードの先生たちの
「クリスマスコンサート」です。
（先着順親子25組 事前のお申込みが必要）

スワッグ作り講座



クリスマスシーズンからアレンジによってお正月にも飾ることができるスワッグを作ります。

日 時：12月10日（木）9：30～
場 所：第三地区福祉ひろば
講 師：丸山 美恵さん（85__ Flower）
定 員：10名（第三地区の方優先）
材料費：3,000円
持ち物：エプロン・持ち帰り用袋
申込み・お問合せは第三地区福祉ひろばまで

誰もが気軽に集える場

みつばちかふぇ

日 時：11月26日（木）10：00～
場 所：第三地区公民館 大会議室

食生活改善推進協議会による

第4回 第三地区調理講習

日 時：11月19日（木）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

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 会場 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

《 11 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			
11/1	日						
11/2	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
11/3	火						
11/4	水			13:30	民児協定例会		
11/5	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ 子どもの才能を伸ばすお母さん心理学				
11/6	金	10:00	☆さわやか太極拳				
11/7	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					
11/8	日						
11/9	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
11/10	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
11/11	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送			18:30	はじめてのAI講座
11/12	木			13:30	☆切り絵		
11/13	金			13:30	もえぎ会		
11/14	土						
11/15	日						
11/16	月						
11/17	火			13:30	☆絵手紙 お題:消ゴム印		
11/18	水	13:30	☆ふれあい健康教室（スポーツボイス） 場所：第三地区公民館　大会議室				
11/19	木	10:30	ねっこだっこ			10:00	第三地区調理講習
11/20	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
11/21	土						
11/22	日						
11/23	月						
11/24	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
11/25	水						
11/26	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（10:00～14:00）				10:00	みつばちかふぇ
11/27	金					18:00	居酒屋公民館
11/28	土						
11/29	日						
11/30	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）	13:30	押絵雛で干支づくり





松本市広報 | R8-1

東部地区福祉ひろば行事予定カレンダー　11月の行事予定

☎ 32-7168　☎ 36-8565

日	月	火	水	木	金	土
1 平日 9:00～9:30 「おはようエルダー」 ラジオ体操・盆踊り	2 おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00	3 文化の日	4 おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00	5 いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00	6 おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00～	7
8	9 おはようエルダー ふれ健 10:00～11:30 (下横田) パンの販売 11:30～	10 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 鈴 Rin(ハンドベル) 13:30～15:00	11 おはようエルダー アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)	12 いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00～12:00 手話サロン 13:30～	13 おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30 文化祭準備	14 文化祭 9:00～15:00
15	16 おはようエルダー ミモザ 13:30～	17 おはようエルダー 出張ふれ健(餌鶴下3)13:30～15:00	18 おはようエルダー ひろばシネマ 前編 10:00～ ひろばシネマ 後編 13:30～	19 いきいき100歳体操 スクールメイツ 10:00～11:30 町会長会⑧18:00～	20 おはようエルダー 花の会 10:00～ 雀友会 13:00～ 防犯講座 19:00～	21
22 ●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーション ●ひろば喫茶は下横田町●男のふれ健●ボランティア部は餌差町です。 よろしくお願いします	23 勤労感謝の日	24 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 鈴 Rin(ハンドベル) 13:30～15:00	25 おはようエルダー アヴニール 13:30～ 公民館居酒屋 (清水東)18:30～	26 いきいき100歳体操 スクールメイツ 10:00～11:30	27 施設クリーニング 花の会 10:00～ 雀友会 13:00～ 押絵雛講座 13:00～	28
29 避難所開設運営訓練 9:00～11:30 (清水小)	30 おはようエルダー エルダーレクリエーション (下横田)10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00	ご家庭で不要となったタオル・バスタオル・シーツ・肌着(木綿)の回収は東部公民館玄関まで 回収ボックス	いきいき100歳体操 TOOBU-100 毎週木曜日 9:00～9:40　会費無料・申込不要			

12月の行事予定

2	水	ひろば喫茶 13:30～
3	木	東部の縁側 10:00～
5	土	餅つき大会 10:30～
7	月	子育て支援 10:00～
8・22	火	懐かしの歌謡曲 10:00～
8	火	鈴 Rin13:30～
10	木	スマホサロン 10:00～
		手話サロン 10:00～
11	金	男のふれ健 10:00～
14	月	ふれあい健康教室 10:00～
15	火	出張ふれ健 10:00～
16	水	ひろばシネマ 13:30～
17・24木		スクールメイツ 10:00～
17	木	企画委員会④13:30～
21	月	エルダーレクリエーション 10:00～
		なんでも相談 13:30～
		ミモザ 13:30～
28	月	年末大掃除会

子育て支援



かえでの会の皆さんによる

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 ◎工作



持物　水分 母子健康手帳

申込不要　直接お越しください

ミニミニクリスマス会

浅井ゆきこさんのパネルシアター

12月7日(月) 10:00～12:00

◎保健師相談◎楽しいおやつタイム

持物　水分 母子健康手帳

要申込　東部地区福祉ひろば（32-7168）

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

11月4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



11月は
「**りんごのパウンドケーキ**」です

12月のひろば喫茶は
12月2日(水)13:30～です

ふれあい健康教室



フレイル検診

11月9日(月) 10:00～11:30

◎体力づくりｻﾎﾟｰﾀｰ・市保健師によるﾌﾚｲﾙ検診
◎包括支援ｾﾝﾀｰ・生活支援員のお知らせ
◎茶話会　11月の担当町会は下横田町です

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～



東部の縁側

ときどきっ♥ミシンカフェ



11月5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

12月の東部の縁側は**12月3日(木)**です

懐かしの歌謡曲



11月10日(火)10:00～11:30
11月24日(火)10:00～11:30

青春時代の歌を口ずさみに来ませんか。24日はｷﾞﾀｰの生演奏があります◎水分をお持ちください

鈴 Rin(ﾊﾝﾄﾞﾍﾞﾙ)



11月10日(火)13:30～15:00
11月24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)**

手話サロン



11月12日(木)13:30～

講師　山田良子さん 中村桂子さん

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

男のふれ健

森貴代美さんのｽﾄﾚｯﾁ体操



11月13日(金) 10:00～11:30

「自宅で気軽にできるｽﾄﾚｯﾁ」

◎水分とタオルをお持ちください

5・60代にひろばを知ってほしい…

ミモザ



11月16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

ひろばシネマ 11月18日(水)

10:00～前半
13:30～後半

RRR

1920年代の英国統治下インドを舞台に、誘拐された少女を救う森の守護者ビームと、大義のため英国警察に仕えるラーマが、互いの正体を知らぬまま親友となり、やがて使命と友情の間で葛藤する物語。桁外れのアクションと華やかなダンス、熱い人間ドラマは必見!!長い映画なので前後半に分けて上映します



参加費　無料

申込不要　直接ひろばにお越しください

スクールメイツ



11月19日(木)10:00～11:30
11月26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

ｴﾙﾀﾞｰﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ モルック



11月30日(月)10:00～11:30

話題のﾆｭｰｽﾎﾟｰﾂ **モルック**で盛り上がりませんか。水分をお持ちください

なんでも相談



11月30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

松本市広報R8-1
中央地区全戸配布

大手公民館・福祉ひろばだより　２０２６年１１月号

発行　中央地区福祉ひろば推進協議会・大手公民館・地域づくりセンター

☆防災のひとこと☆　火災予防に努めよう！

花植え（秋）有志募集！～まちを花いっぱいに～

中央地区内にある施設等で花植え作業を行います。
地域・学校で連携し、中央地区を皆で花いっぱいに彩りましょう！



その１　大手公民館前　１１月２４日（火）

時　間　14:00～　花抜き・花植え　15:30終了



その２　城西花壇　　１１月２６日（木）

時　間　15:３0～　花抜き・花植え　16:30終了

丸ノ内中学校の皆さんも参加します！

作業の出来る格好で現地集合願います　※移植ごては公民館で用意します
その他　申し込み不要　小雨決行
お問い合わせ　大手公民館　３９－５７１１



花壇づくりサポーターメンバー募集中

松本城西公園の花壇づくりサポーターを募集しています。役冥や参加のしばりのない、新たな地域活動の形を一緒に創りましょう！

【活動内容】年２回（春と秋）の花植え、花の選定や花壇のデザイン、とても元気な草の草取り
【募集条件】土いじり、自然や花が好きなかた・・・などなど

【申込み・問い合わせ】
二次元コード、またはお電話ください
（TEL:39-5711）

元気なうちに備えて安心！中央地区（終活講座）

～豊かな老後のために知っておきたいお金の話～

「自分」や「家族」が安心して豊かな老後を送るために終活や相続などお金に関することは、切り離すことのできない大きな課題です。金融経済教育の専門家のお話しを聞いて、セカンドライフを充実させる方法について考えてみましょう！



【日　時】令和8年11月10日(火) 10時～12時　【会　場】大手公民館 大会議室
【講　師】金融経済教育推進機構(J-FLEC) 山下 真美 氏
【内　容】①豊かな老後のために　②終活を考える　③成年後見制度
④贈与･相続　⑤金融トラブル、相談窓口
【参加費】 無料　【申込み】 先着20名(60歳以上対象)
【主　催】 中央地区地域づくりセンター





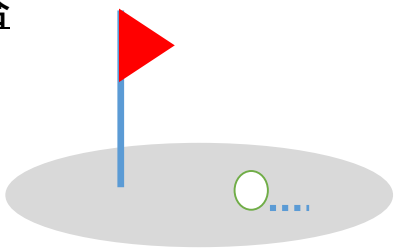
お問い合わせ　大手公民館　TEL39－5711　FAX39－5712
メールoote-k@city.matsumoto.lg.jp

秋のマレットゴルフ交流会

松本市よりも温暖な南信地方の下條村で、秋の風に吹かれながら皆で身体を動かしませんか？冬を前に身体を鍛えて備えましょう！！

◆日　時　令和8年11月30日(月)　8:00～17:00

※午前 8時00分までに東洋計器大手門駐車場(バス専用)に集合



◆場　所　　リフレッシュパーク下條マレットゴルフ場

◆参加費　1,000円(プレー代、交通費など)

◆持ち物　飲料水、タオル、着替え、雨具、マレット道具など

※マレット道具の無い方は申込み時にお伝えください。

◆申込み　11月5日(木)から受付開始　TEL39－5711へ　◆定　員　20名(先着順・地区住民優先)

◆行　程　8:00東洋計器大手門駐車場　発 －（高速道路で移動）－ 10:00リフレッシュパーク下條マレットゴルフ場～18ホールをラウンド～12:00ラウンド終了 － 12:10道の駅信濃路下條(昼食・見学)14:35－（高速道路で移動）－ 17:00大手門駐車場着　解散予定

◆その他　昼食は「道の駅信濃路下條」で自由にとっていただきます

◆主　催　大手公民館　中央地区スポーツ協会

出張！ 居酒屋公民館 In恵比寿講しょうふく祭



【日　時】　11月14日(土)、15日(日)　10:00～16:00

【会　場】　四柱神社

生ビール、ドリンク類、焼き鳥などの販売をします！！

和気あいあいと、お祭りで語りあいましょう！！

協力者も大募集

ドリンク類、焼き鳥の販売などのボランティアを募集しています。

・日　時　11月14日(土)、15日(日)　10:00～16:00

・会　場　四柱神社　　＜半日のみ、1時間だけでも大歓迎＞

・持ち物　防寒対策

協力いただける方は大手公民館39－5711まで



福祉ひろばコーナー

2026年11月1日
福祉ひろば　TEL 39-5168
〈chuou@fukushihiroba.com〉

No.320　11月

菊の花香る季節となりました　お城の菊花展も始まりますね　毎年〈みんなで一緒に歩こう会〉のウォーキングのあとに菊花展を観るのが楽しみです　早朝のウォーキング　ご一緒にいかがですか？

世代間交流　＆〈歩こう会〉
〈みんなで一緒に歩こう会〉

日時：11月8日(日)午前7時集合
場所：松本城中央公園(旧博物館跡)
講師：原　義美先生



ストレッチのあと　お城の周りをウォーキングします
雨天の場合は、大手公民館大会議室にお集まりください
(晴れの場合は　旧博物館跡集合　解散となります)

〈サロン・ひろば喫茶〉

11月12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〉
高野和子さん　林部秀子さん
よろしくお願いします



《ふれあい健康教室》

11月19日（木）午後1時30分～
「第一地区福祉ひろばとの交流会」

開催場所：Mウィング５階
レクリエーション室
今年は第一地区で開催♪
レクリエーションゲーム
茶話会で交流しましょう



※ひろばから出発する方は13時にひろばに集合

11月のお当番は
町　会　長：平林親夫さん・長谷川均さん・遠藤彰さん
ボランティア部：青木光代さん
民生委員：長谷川和江さん　よろしくお願いします

〈中央っ子ひろば〉

11月18日(水)　開放日です

お子様も大人の方もご利用可能
お天気が悪くても、大丈夫
公園代わりに遊びに
来てくださいね



〈スマホ相談会〉



11月2日(月)　午前10時30分～

- 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!!　時間内入退室自由

※次回は１２月７日(月)です

〈手芸講座　干支づくり〉11月26日（木）午後1時～　視聴覚室



イメージ図
※作成物とは異なります

松本の伝統的な技術で作る「松本押絵」で来年の干支「吉祥　三陽開泰」を作ります
講　師：ベラミ人形店　三村　隆彦先生　定　員：20名　参加費：　1,600 円
持ち物：黒・赤鉛筆　ボールペン　消しゴム　はさみ　カッターナイフ　液体のり
まち針(6本以上)　新聞紙(1日分)　手拭きタオル　ピンセット　飲み物

お問い合わせ、お申し込みはひろばまで(39-5168)　申込締切　11/20(金)

２０２６年１１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
11月1	日	北土井尻町会(午前) 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 15:00　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・中央地区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・中央地区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/室内ペタンク		
7	土	鷹匠町(終日)　応急手当講習会		
8	日	7:00　ウォーキング講座(旧博物館跡前集合) おしゃべりと歌を楽しむ会		8:30　城南あさ市(今年度最終)
9	月	13:00　楽碁会	10:30　フラダンス講座	中央っ子見守り(町内公民館長会)
10	火	10:00　中央いきいき百歳体操の会 13:30　歌のひろば		10:00　終活講座～豊かな老後のために知っておきたいお金の話～
11	水	13:30　健康ステップ		
12	木	14:00　サロン喫茶/お達者雀		
13	金	10:00　室内ペタンク 13:30　スポーツボイス/歌を楽しむ会		
14	土		10:00～　居酒屋公民館inえびす講	
15	日	おしゃべりと歌を楽しむ会	10:00～　居酒屋公民館inえびす講	
16	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	
17	火	10:00　中央いきいき百歳体操の会 13:30　歌のひろば		
18	水	10:00　中央っ子ひろば(開放日) 13:30　健康ステップ		
19	木	13:30　ふれあい健康教室(Mウィング5F　レク室)		
20	金	9:00　縁側の日(大人のぬりえ) 13:00　ぶらっとひろば		
21	土			
22	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		9:00　ようこく朝市(今年度最終)
23	月	勤労感謝の日		
24	火	13:30　歌のひろば	14:00　公民館花壇植替え作業	
25	水	10:00　中央いきいき百歳体操の会 13:30　健康ステップ		10:30　ふれあい会食会
26	木	13:00　お達者雀/干支づくり(視聴覚室)	13:30　簡単体操コース 15:30　城西花壇植替え作業	
27	金	10:00　室内ペタンク 13:30　歌を楽しむ会		
28	土			
29	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
30	月	10:00　ミュージックベル 13:00　楽碁会	8:00　秋のマレットゴルフ交流会(下條村リフレッシュパーク)	
12月1	火	10:00　中央いきいき百歳体操の会 13:30　歌のひろば	9:00　公民館利用登録団体一斉清掃	
2	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
3	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	
4	金	10:00　折り紙講座 13:30　健康ひろば/室内ペタンク		
5	土			
6	日	おしゃべりと歌を楽しむ会		
7	月	10:30　スマホ相談会 13:00　楽碁会	9:30　いきいき元気大学	

問合せ　中央地区福祉ひろば　３９－５１６８　大手公民館・中央地区地域づくりセンター　３９－５７１１