



ことぶき公民館なう！

NO. 79

寿地区人権学習講座「星語りて ~Star Sky~」上映会

日時 3月10日 10:00~16:00(終演後16:30開場タイム)
夜18:00~20:45 ※夜間部がまだ空いています！

会場 寿地区福祉センター

内容 2011年3月11日東日本大震災、障害者に対する被害者の物語

申込み 寿地区福祉ひろば(0477-9168)、または寿公民館へ

体を伸ばして
リフレッシュ！

シニアヨガ教室

シニア向けのヨガ教室を行います。無理なく身体を動かしたい方、硬くなった体を健康的にほぐしたい方はぜひ公民館へお申し込みください！

日にち 3月23日 10:00分 1時30分

場所 寿公民館

講師 柳澤 浩美 先生

持ち物 ヨガマット(なければ敷くバスタオル)

申込み 電話、メール等で寿公民館まで申し込みをお願いします。



子育て支援192サロン

親子でおやつをつくろう！



今年度最後の192サロンは講師に教わりながら親子でおやつを作ります。春休み中のお兄ちゃん・お姉ちゃんもぜひお越しください。

日にち 3月24日(火) 10:00から(受付は9:30から)

場所 寿公民館

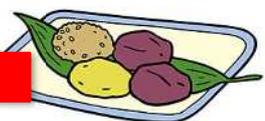
講師 寿地区食生活改善推進協議会の皆さま

メニュー おはぎ など

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 200円(材料費) 託児あり

申込み 電話、メール等で寿公民館まで申し込みをお願いします。



<その他講座・事業案内>



・担当保健師育児・健康相談日程 3月 2日(月) 9:30 ~ 11:00
健康づくり課の保健師が育児相談と健康相談を行います。

・寿古文書読解講座(第10回) 3月 9日(月) 14:00 ~ 16:00
江戸後期寿地区の出来事について古文書を読み解きます。 講師:青木 教司 さん

各種お申し込みやお問い合わせは寿公民館までお願いします。

おやし学級3Bメンバーを募集します!

男性を対象とした3B体操をしてみませんか? 健康のために身体を動かしたい方、3Bをしながら楽しくコミュニケーションしたい方、ぜひお越しください!

3B体操とは・・・ボールやベルなどを使用する健康体操。気軽に無理なく行えます。
毎週第2・4火曜日に寿公民館で活動予定

～体験してみましよう～

日時 4月7日(火)午後7時～
会場 寿公民館視聴覚室 無料
持ち物 動きやすい格好、上履き、飲み物
講師 日本3B体操協会公認指導師
山本ヤス子先生
申込み 電話またはメールで寿公民館へ



公民館委員を募集します!



館報編集委員・・・隔月で発行される寿公民館報の取材・編集をしてみたい方
文化企画委員・・・公民館の講座・イベントを企画してみたい方
視聴覚委員・・・地区や町会の行事などの写真・ビデオを撮っていただける方
図書委員・・・地区内での読書啓発活動などをやってみたい方
体育委員・・・ニュースポーツや健康体操などの生涯スポーツを企画・運営したい方

町会選出とは別枠で募集するものです。興味のある方は寿公民館へお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

寿公民館 58 - 2038 FAX 85 - 1099

メール kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp



寿公民館なうは、松本市ホームページでもご覧いただけます!
右記の二次元コードを読み取るだけで簡単にアクセスできま

