中央地区全戸配布　大手公民館ニュース　令和5年4月1日

中央地区お花見会

桜を満喫し、中央地区の春をみんなで迎えましょう。

日時　**4月8日（土）午前１１時から**

場所　松本城公園　　参加費　１人３００円

申込み　４月５日（水）までに参加費を添えて
大手公民館・中央地区福祉ひろばへ

そ の 他　雨天時の場合は大手公民館 大会議室で行います。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、変更する場合があります。

主催　中央地区町会連合会、松本市社会福祉協議会中央地区支会
中央地区福祉ひろば事業推進協議会、松本市大手公民館、中央地区地域づくりセンター

参加者募集！公民館講座のお知らせ

参加費は無料、見学もできます☆　誰でも何歳からでもお気軽にご参加ください！！
公民館での「学び・体験」を通して健康づくりに取り組もう！

①いきいき元気大学　リズム運動、脳トレ、ストレッチで健康づくり！

講師：百瀬みどり先生（健康運動指導士）
実施日　４月１７日（月）、５月１日（月）
時間はいずれも９：３０～１０：４５
持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲料水

②健康アップ歌唱講座　声の出し方、表現方法を学び、健康アップ♪

毎回３～４曲、季節の歌や歌謡曲を歌います。
講師：木次由美子先生（生涯学習音楽指導員）
実施日　４月１０日（月）、５月８日（月）
時間はいずれも１３：３０～１５：００

楽しく学ぶ！認知症予防講座

安心したセカンドライフをおくるために、認知症について学びます。
日時:4月28日(金)10:00～11:00
参加費:無料　定員15名　大手公民館までお申し込みください。
内容:①老化と予防についての解説　②体験ワーク実施
共催:明治安田生命保険相互会社
※5月16日(火)、6月6日(火)には「フレイル予防講座」も予定しています。

お問い合わせ　大手公民館　TEL:39－5711　FAX:39－5712
メール　oote-k@city.matsumoto.lg.jp

裏面も
ご覧ください⇒

保存版

ちょっと一杯！

令和5年度も開店！

「居酒屋　公民館」

地区は家族だ！絆を深めてみんなで大きな輪を作ろう。
今年度も、居酒屋公民館にお出かけください。
みんなでワイワイ　楽しく飲んで語り合いましょう。

老若男女大歓迎＼(^o^)／

◇開店日時　　毎月第3金曜日　18:00～

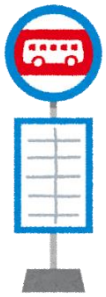
同日16:30～福祉ひろば「まちなか探訪」→しっかり歩いて居酒屋へ！！

初回:4月21日

5月19日　6月16日　7月21日　8月18日
9月15日　10月休み(ふれあい祭り)
11月･･･出張居酒屋公民館 in えびす講
12月15日　1月19日　2月16日　3月15日

◇場　所　大手公民館　1階和室
◇参加費　1人100円　生ビール毎回あります！(1杯300円)
◇持ち物　自分で飲みたいお酒、つまみ1品以上(漬物、缶詰など)
(銘酒、珍味なおつまみの提供大歓迎！)
◇ルール　みんなで準備、みんなで後片付け
◇その他　居酒屋公民館であなたの手料理をふるまってみませんか？
(グループやお友だちとの参加も大歓迎。材料費等は別途ご相談します)
◇お問合せ　☎　39－5711
中央地区地域づくりセンター長　大手公民館長　までお気軽に♪

バス停の名前と位置が変わります



4月1日から、土手小路にあるバス停「大手門駐車場」が「松本市立博物館」に変わります。
また、位置も新博物館南側入口付近へ移動します。

裏面もご覧ください⇒