



# 公民館ニュース

R5.10.1 第269号

城北公民館

松本市開智2-3-39

☎38-0120

## 子ども会育成会主催 ファミリーコンサート

日時	10月28日(土) 午後1時30分会場、2時開演
会場	城北公民館 大会議室
出演	楽団ケ・セウの皆さん
参加費	無料
定員	40人
申込み	10月2日(月)から20日(金)までに城北公民館(☎38-0120)



ハンデを乗り越え、自立を目指す若者の楽団です。  
子どもから大人まで、どなたでもお越しください♪

## たの コーヒーを楽しむ会

今年は「焙煎」でなく、コーヒーの「淹れ方」から楽しむ時間です♪

日時	11月7日(火) 午後1時30分~3時
会場	城北公民館 料理実習室
案内人	小岩井館長
参加費	600円(コーヒー豆・茶菓子代として当日集金)
定員	12人(先着順)
持ち物	参加費、お気に入りのカップ、ドリッパー(持っていれば)
申込み	10月5日(木)午前9時から30日(月)までに 城北公民館(☎38-0120)



## 公民館体育部主催 マレットゴルフ大会

日時	11月11日(土) 午前9時集合、昼頃解散
集合	アルプス公園南入口駐車場奥(旧まきば山荘付近)の東屋
参加費	無料
持ち物	飲み物・タオル
申込み	11月2日(木)までに城北公民館(☎38-0120)
その他	用具貸出し希望の方は、申込み時にお知らせください。 雨天中止。中止の際はご連絡します。



# 9/13 (水) 城北ミニミステリーツアー 答え合わせ

## 行先その1》日本銀行松本支店



廃棄紙幣でできた松本城

## 行先その2》松本館



お抹茶をいただきました。

答えの解説は、当日参加されたお知り合いにぜひ聞いてみてください♪

地区担当保健師より  
☆健康情報のお知らせ☆

10月は「市民歩こう運動推進強化月間」です

## 歩こう城北！ ～ 楽しく歩いて健康に ～

### ウォーキングの効果

- 筋力・体力の向上
- 体脂肪の減少・肥満改善
- 高血圧・高血糖の改善
- リラックス・ストレス解消
- 美肌効果
- ご飯が美味しく感じる 等

良いことがたくさん

### 1日の目標歩数は？

	20～64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

「健康日本21(第二次)」より

まずは、今より **プラス10分(約1,000歩)** 多く歩くことを目標に、徐々に増やしていきましょう。

### ウォーキングのPoint!

- ◆ 普段より大きめの歩幅で歩きましょう。
- ◆ 歩く前後にストレッチをしましょう。
- ◆ 適度な水分補給も忘れずに！



松本市中央保健センター  
城北地区担当保健師 中川 優美