

回覧

里山辺公民館だより

松本市里山辺2943番地1

電話：0263-32-1077

FAX：0263-37-0640

令和5年10月1日号



週一ウォーク



毎週火曜日（3日、10日、17日、24日、31日）

午前9時～（1時間～1時間半程度） 地区福祉ひろば前へ集合（予約不要・参加費無料）

ウォーキングができる格好で、タオル・飲み物をご持参ください。

火曜日は駐車場が混み合います。体育館北側に停めるか、徒歩や自転車でお越しください。

※ 朝晩がだいぶ涼しくなってきました。しかし、動くと汗が出ます。

動く時は水分補給をしながら、無理のない範囲で運動しましょう！



里山辺地区大運動会について

10月15日（日）に里山辺地区大運動会が開催されます！久しぶりの開催で、種目や開催時間を変更して行います。自由参加の種目もあります！

下記の注意事項をご確認の上、ぜひご参加ください！



●注意事項●

- ◇ 駐車場の台数に限りがありますので、なるべく徒歩や自転車等でお越しください。
- ◇ 選手の皆さまは出場する2つ前の種目を目安に集合してください。
- ◇ 大抽選会はプログラムにある抽選番号を切り取り、プログラム「5 後はよろしく」の始まる前までに本部に設置している抽選箱に入れてください。
なお、代理参加は本人を含めて2名まで可能です。
- ◇ プログラム「9 いざ出動」の乗車体験は、時間の都合上2回の周遊となります。希望人数が多い場合は抽選となりますので、ご了承ください。
車は朝から見学でき、動かさせませんが乗ることは可能となっています！

里山辺ゲートボール協会から 大会結果のお知らせ

第35回秋季親睦ゲートボール大会

(8/26)

結果

◎1位 薄 町

2位 下金井東

3位 下金井西

さと健

一緒に気持ちの良い汗をかきましょう！



- 日 時 10月13日(金) 午前9時30分～
- 場 所 里山辺体育館
- 持ち物 飲み物、タオル、上履き
運動できる服装
- 問合せ 里山辺公民館 (TEL32-1077)
里山辺地区福祉ひろば (TEL39-1168)

公民館行事の予定

主な公民館行事です。その他の講座については随時「公民館だより」でお知らせしますので楽しみに！

名称	開催予定日時	内容
週一ウォーク	毎週火曜日 午前9時～	山辺地区内を週一回ウォーキングをします。
さと健	10月13日(金) 午前9時30分～11時頃まで	お手軽ストレッチ、筋トシ、脳トシ
地区大運動会	10月15日(日) 午前8時30分～	例年より競技を減らし、お昼過ぎには終了予定
さとのわファーム第5回目	10月28日(土) 午前10時～	さつま芋収穫 収穫祭
里山辺地区文化祭	11月4日(土)、5日(日)	地区の皆さんから出展いただいた作品を展示します
卓球・ゲートボール大会	11月19日(日)	詳細決まり次第、町会を通じてご連絡いたします