

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11月1日号

## 冬の寄せ植え講座



- 日時 令和5年11月20日（月） 午前9時30分～
- 会場 里山辺体育館前のひろば
- 講師 塩原園芸 塩原文夫さん 塩原幸子さん
- 定員 先着25名
- 申込み 11月10日（金）午前9時から受付開始  
里山辺公民館（Tel：32-1077）へ
- 参加費 1,000円
- 持ち物 移植ごて、手袋、飲み物、タオル、筆記用具



復活!!

## 男の料理教室



男の料理教室が新体制で復活！初心者の方でも簡単に出来る料理をつくります。お気軽にご参加ください！

- 日時 令和5年12月12日（火） 午前10時～
- 会場 里山辺公民館 料理実習室
- 講師 食生活改善推進協議会員 5名
- 定員 先着12名
- 申込み 11月15日（水）午前9時から受付開始  
里山辺公民館（Tel：32-1077）へ
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、タオルやバンダナ（頭に巻きます）  
ハンドタオル（手ふき用）、マスク
- ★メニュー★ 蒸し鶏と温野菜・トマトと卵のスープ  
きのこのみそきんぴら・枝豆おにぎり



餅つき大会、正しく歩こう講座のお知らせは裏面です！

# 里山辺地区餅つき大会

臼と杵を使って餅つきを体験してみませんか！もち米は公民館講座の「里山辺わいわいカレー事業」でつくったものを使います。

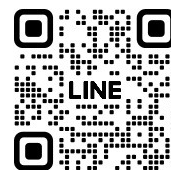
- 1 日時 12月16日（土） 午前10時～午後12時頃まで
- 2 会場 里山辺公民館（建物南側）
- 3 対象 里山辺地区住民の方どなたでもご参加ください！
- 4 定員 なし
- 5 申込み 人数把握のために申し込みをお願いいたします。当日参加も可能です。



11月21日（火）午前9時から申込み開始。

里山辺公民館（TEL 32-1077）

もしくは右記のQRコードから友達登録してお申込みください。



- 6 参加費 無料
- 7 持ち物 マスク
- 8 その他 ついたお餅はスタッフで取り分けて、お持ち帰りいただきます。

## 正しく歩こう講座

体に染みついた悪い癖や歪んだ姿勢を矯正して自然体で歩くことを実践して学びます。ポールウォークも。

- 日程 ①12月7日（木） ②1月11日（木） ③3月7日（木）  
いずれも午後1時30分から午後3時頃まで
- 場所 里山辺公民館 中会議室
- 講師 健康運動指導士 今関 達弥 先生
- 定員 10名程度
- 持ち物 タオル、飲み物、ウォーキングポール（ある方）
- 申込み 11月14日（火）午前9時から受付開始。里山辺公民館（TEL 32-1077）へ



## 週一ウォーク

毎週火曜日（7日、14日、21日、28日）

午前9時～ 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。

## ゲートボール協会から 大会結果のお知らせ

第39回 秋季リーグ戦

9/9（土）～10/14（土）

優勝 薄町

2位 下金井西

3位 林 B