回覧

里山辺公民館だより

令和６年１月１日号

松本市里山辺2943番地１
電話：0263-32-1077
FAX：0263-37-0640

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

公民館職員一同

山辺地区　立志式

１５歳を迎える皆さん、おめでとうございます。

皆さんが山辺に住み、多くの地域の方と小さい頃からつながっています。

今まで育んだ経験や思い描く希望を語り合い、将来への志を固めましょう。

１　参加者　入山辺・里山辺に住む中学２年生の皆さんを対象にします。

２　日　時　**令和６年２月３日（土）　午前９時３０分～１１時頃　受付：午前９時～**

３　場　所　教育文化センター　３階　視聴覚ホール

４　主　催　山辺地区立志式実行委員会

５　その他　住んでいる町会の公民館長さんが対象の皆さんへ招待状をお届けします。

期日までに参加の可否を町内公民館長または町会の担当へお知らせください。

歌で健康力アップ講座

気持ちよく心から歌を歌い、心も体もリフレッシュします。

声を出して気持ちをリラックスさせましょう。

●日　程　①1月２６日（金）②2月8日（木）③3月１４日（木）

いずれも午前１０時３０分～ 午後１２時まで

●場　所　里山辺公民館　中会議室

●講　師　生涯学習音楽指導員　木次　由美子　先生

●定　員　１５名程度

●申込み　里山辺公民館（℡３２－１０７７）へ

裏面のお知らせもお読みください

週一ウォーク

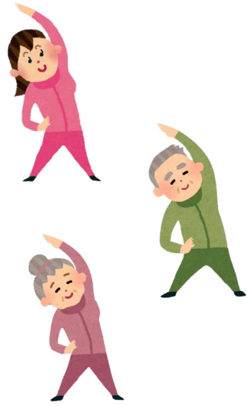
毎週火曜日（９日、１６日、２３日、３０日）

午前９時３０分～（１時間～１時間半程度）※１２月から時間変更しています。

地区福祉ひろば前へ集合（予約不要・参加費無料）

ウォーキングできる格好で、マスク・タオル・水筒をご持参ください。駐車場には限りがあります。体育館北側に停めるか、徒歩や自転車でお越しください。

さと健



●日　時　１月１２日（金）　午前９時３０分～午前１１時頃

●場　所　里山辺地区福祉ひろば

●持ち物　飲み物、タオル、マスク、運動できる服装

●問合せ　里山辺公民館（℡３２－１０７７）または

里山辺地区福祉ひろば（℡３９－１１６８）へ

お知らせ

～まちづくり協議会から～

４月当初に配布した『里山辺地区あいさつ運動カレンダー』のお楽しみ抽選の結果を１２月１日号の公民館だよりでお知らせしました。

皆さま確認はしましたか？まだの方で、番号の確認をしたい方は下記までお問い合わせください。

里山辺地区

地域づくりセンター

電話　３２－１０７７

インフルエンザ等の感染症が増えています。次のことに気を付けて冬を乗り切りましょう！

①手洗い、うがいの徹底

こまめな手洗い等を心掛けましょう。

②こまめな換気、適度な湿度の保持

窓を開けて換気をしましょう。加湿器などで湿度を保つことも効果的です。

③マスクの着用、咳エチケット

医療機関等に行く時はマスクを着用しましょう。症状のある方はマスクの着用、咳エチケットを心掛けてうつさないように注意しましょう。

④十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、生活習慣を整えましょう。