



城北公民館

松本市開智2-3-39

☎38-0120

## 公民館文化部主催 田町小学校写真展

写真提供のご協力、ありがとうございました！  
懐かしい写真を見て、思い出話をしませんか。

期間 1月16日(火)～2月16日(金)  
会場 城北公民館 談話室  
入場料 無料

※ 平日昼間のみ出入り自由です。  
※ 談話室使用中は、入場できない  
ことがあります。

## 多文化共生プラザ共催 フレンチ講座

(お惣菜ケーキ)  
～ケーキサレとキャロット・ラペ～

フランス出身の講師から教わります♪焼き時間にフランスの文化紹介も行います！

日時 1月22日(月)  
午前10時～12時30分  
会場 城北公民館 料理実習室  
講師 須澤 エロディさん(沢村町会、  
多文化共生キーパーソン)  
定員 12人(先着順、城北地区住民優先)

参加費 1,000円(材料費)  
持ち物 参加費、エプロン、三角巾  
持帰り用の袋(ビニール袋等)  
申込み 1月5日(金)午前9時から  
城北公民館(☎38-0120)

## ケーキ作り教室

回	期 日	時 間	内 容
1	1月24日(水)	午後1時 ～4時	シュークリーム、ゴマのムース
2	2月 4日(日)		マドレーヌ、しぼり出しクッキー
3	2月13日(火)		シフォンケーキ、生チョコ

会場 城北公民館 料理実習室  
講師 高梨 雅子さん  
定員 各回12人(先着順)  
参加費 1人1回あたり600円

持ち物 参加費、エプロン、三角巾  
持帰り容器(タッパー・袋など)  
申込み 1月10日(水)午前9時から  
城北公民館電話(☎38-0120)

## 城北地区社会福祉協議会主催 男衆のキッチン

- ・メニューは当日のお楽しみ♪
- ・簡単・焼製づくり体験も行います！
- ・当日はワインを用意します。車での来場はご遠慮ください。

日時 2月9日(金)  
午前9時30分～正午  
会場 城北公民館 料理実習室  
講師 食改のみなさん  
定員 男性16人(先着順)

参加費 無料  
持ち物 エプロン、三角巾、  
持帰り容器(タッパー等)  
申込み 1月31日(水)までに  
城北公民館(☎38-0120)

住みよい町づくり協議会健康の部会主催  
野麦峠スキー場 スキーツアー

期 日 1月21日(日)  
集合等 午前8時20分 松本教会前(開智2-3-45) 集合  
午後4時30分頃解散予定  
参加費 リフト代として 大人 2,800円、子ども(中学生まで) 500円  
定 員 25人(先着順、小学生以下は要保護者同伴)  
持ち物 参加費、免許証等(大人のみリフト券市民割適用のため)  
手袋、ウエア・スキー用具(持っている人のみ)  
申込み 1月9日(火)午前9時から16日(火)午後4時までに城北公民館(☎38-0120)



※ ウエア・用具をレンタル希望の方は、現地で各自手続き・お支払いをお願いします。

丸の内病院健康教室

日時・会場に  
ご注意ください!

in 城北公民館

緩和ケアって 緩和ケア病棟って  
~私たちの街には丸の内病院緩和ケア病棟がある~  
栗崎 功己 先生  
(丸の内病院緩和ケア内科)  
日 時 1月26日(金)  
午後1時30分~2時30分  
会 場 城北公民館 大会議室  
申込み 城北公民館(☎38-0120)

in 蟻ヶ崎東町会

生き生きと生活するための心がけ  
武藤 隆 先生  
(丸の内病院精神科)  
忙しいあなたに! 隙間時間のリフレッシュ法  
永野 真里香さん・相馬 淳さん  
(丸の内病院リハビリテーション部)  
日 時 1月27日(土)  
午前10時~11時30分  
会 場 蟻ヶ崎東公民館  
(蟻ヶ崎2-7-20)  
定 員 30人(先着順)  
申込み 城北公民館(☎38-0120)  
※蟻ヶ崎東町会以外の方も参加できます。  
※会場に駐車場はありません。  
来場時の交通手段にご配慮願います。

育成会・体育部・健康の部会共催  
軽スポーツ交流会

◆入賞景品・参加賞あります!!  
◆ご家族でご参加ください♪



日 時 1月28日(日)午前10時~正午  
会 場 城北公民館 大会議室  
参加費 無料  
対 象 子どもから大人まで、どなたでも♪  
持ち物 上履き(運動靴)、汗拭きタオル、飲み物  
申込み 1月24日(水)までに城北公民館(☎38-0120)

—— 種 目 ——  
カローリング・ゲームレール  
ビーンボウリング・羽根っ子  
スカットボール・ポケネット  
輪投げ・ターゲットゲーム