

ちょっと一杯！

令和6年度も開店！

# 「居酒屋 公民館」



地区は家族だ！絆を深めてみんなで大きな輪を作ろう。  
今年度も、居酒屋公民館にお出かけください。  
みんなでワイワイ 楽しく飲んで語り合しましょう。



**老若男女大歓迎 \ (o) /**

◇開店日時 毎月第3金曜日 18:00～

同日16:30～福祉ひろば「まちなか探訪」→しっかり動いて居酒屋へ！！

初回 4月19日

5月17日 6月21日 7月19日 8月23日

9月20日 10月休み(ふれあい祭り)

11月・・・出張居酒屋公民館 in えびす

12月20日 1月17日 2月21日 3月21日

◇場所 大手公民館 1階和室

◇参加費 1人100円 生ビール毎回あります！（1杯300円）

◇持ち物 自分で飲みたいお酒、つまみ1品以上(漬物、缶詰など)  
(銘酒、珍味なおつまみの提供大歓迎！)

◇ルール みんなで準備、みんなで後片付け

◇その他 居酒屋公民館であなたの手料理をふるまってみませんか？

(グループやお友だちとの参加も大歓迎。材料費等は別途ご相談します)

日程変更がある場合はその都度周知します。

◇お問合せ ☎ 39-5711

大手公民館長 中央地区地域づくりセンター長までお気軽に♪

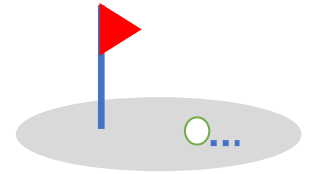
想いを込めてナイスショット！

# 中央地区 マレットゴルフ<sup>♪</sup> 交流大会

◆日時 令和6年4月23日(火) 8:30~15:30

※午前 8時30分までに大手公民館に集合

- ◆場所 武石森林公園 マレットゴルフ場
- ◆参加費 3,000円(※プレー代、入浴代、食事代など)
- ◆持ち物 飲料水、タオル、着替え、雨具、入浴道具、マレット道具など  
※マレット道具の無い方は申し込み時にお伝えください。
- ◆申込み 4月15日(月)までにTEL39-5711へ ◆定員 20名(先着順・地区住民優先)
- ◆行程 8:30大手公民館発 - 9:30武石マレットゴルフ場 ~27ホールをラウンド~  
11:50ラウンド終了 - 12:00昼食・入浴 - 15:30大手公民館着 解散予定
- ◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会



## 参加者募集！公民館講座のお知らせ

参加費無料、見学もできます☆ 誰でも何歳からでもお気軽にご参加ください！！  
公民館での「学び・体験」を通して健康づくりに取り組みましょう！  
4月以降も開催予定です。詳細は大手公民館までお問い合わせください！

### ①いきいき元気大学 リズム運動、脳トレ、ストレッチで健康づくり！

講師 百瀬みどり先生(健康運動指導士)  
実施日 4月15日(月)  
時間 9:30~10:45  
持ち物 汗拭きタオル、バスタオル、飲料水



### ②健康アップ歌唱講座 声の出し方、表現方法を学び、健康アップ♪

毎回3~4曲、季節の歌や歌謡曲を歌います。  
講師 木次由美子先生(生涯学習音楽指導員)  
実施日 4月8日(月)  
時間 13:30~15:00



### ③フラダンス講座 ゆっくりとした動きでも、脳トレ、体幹に効果あり！

講師 KIYOMI先生  
(フラダンスインストラクター)  
実施日 4月22日(月)  
時間 10:00~11:00  
持ち物 汗拭きタオル、飲料水、着替えなど  
※パウスカート、レイは貸し出します。



お問い合わせ 大手公民館 39-5711 メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp  
→裏面もご覧ください！