

5月のカレンダー

日	曜	午前	午後
1	月	3B体操(ひろば)	手芸の会(ひろば)
2	火	エルダー(ひろば)	大人のぬり絵(ひろば10時~)、ほっとスペース笹賀(公民館)
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	健康相談(ひろば)	すずめクラブ(ひろば)、ポッチャをやろう!(公民館)
9	火	ひよこ(ひろば10時~)、スマホ相談会(公民館)	ひろば解放(~2時30分)、ほっとスペース笹賀(公民館)
10	水		習字の会(ひろば)
11	木	体操ひろば(ひろば)	すげの会(ひろば)
12	金	マジック同好会(ひろば)	
13	土		
14	日		
15	月		手芸の会(ひろば)
16	火	エルダー(ひろば)、スマホ相談会(公民館)	ほっとスペース笹賀(公民館)
17	水	デジステ笹賀(公民館)	ふれあい健康教室準備(ひろば)
18	木	ふれあい健康教室(ひろば)	ふれあい健康教室(ひろば)
19	金		カラオケの会(ひろば)
20	土		
21	日		
22	月	上高地を歩こう!	すずめクラブ(ひろば)
23	火	子どもと本の集い「あおむし工作」(ひろば10時~)、	習字の会(ひろば)、ほっとスペース笹賀(公民館)
24	水		習字の会
25	木	ヨガ教室(ひろば10時~)	
26	金	マジック同好会(ひろば)	いきいき健康ひろば(ひろば)
27	土		
28	日	ウォーキング大会(公民館)	
29	月	体操ひろば	
30	火	おやこクラブてるてる(ひろば~2時)	ほっとスペース笹賀(公民館)

5月の映画会はお休みします。
来月をお楽しみに!

笹賀地区だより 5月号

お問い合わせ 【全戸配布】令和5年5月1日発行

笹賀地区 地域づくりセンター 公民館
 福祉ひろば

0263-58-2046
 0263-85-1146
 sasaga-s@city.matsumoto.lg.jp (センター)
 sasaga-k@city.matsumoto.lg.jp (公民館)
 0263-86-8168 (FAX可)

スマホでQRコードを読み取ってください

笹賀地区 地域づくりセンター メールアドレス
 笹賀公民館 メールアドレス
 笹賀地区の情報 ホームページ
 笹賀公民館 ホームページ

笹賀地区地域づくりセンターより

○今月号より公民館ニュースとひろばだよりが一緒になり笹賀地区だよりとなりました!

○福祉ひろばコーディネーター 相野田 久美子(退職)
この度退職することになりました。一年間という短い間ではありましたが町会の皆様にはお世話になりました。皆様のご健康をお祈り申し上げます。ありがとうございました。



笹賀地区スマホ無料相談会 ■主催:笹賀公民館

スマホ相談員による無料相談会を開催しています!!
困っていることや、わからないことがあれば気軽にご相談ください!

例:スマホで…写真を撮りたい! 予定の管理がしたい!
QRコードってなに?マイナポイントの申請がしたい!
メールやLINEを使いこなしたい!
地図を使いこなしたい! インターネットを使いたい…等



- ①日時:5月9日(火) 午前10時~12時
会場:笹賀公民館2階会議室
- ②日時:5月16日(火) 午前10時~12時
会場:笹賀公民館2階会議室

○参加費、申込不要!
○順番にご案内しますので、少しお待ちいただく場合があります。

今月のひよこ



~来月の予告~

今月のひよこは「ママヨガ」です。
申込みはいりません。
日時 5月9日(火)午前10時から
持ち物 バスタオル 飲み物
その他お子さんに必要なもの

6月のひよこは「アイシングクッキー」の講座を予定しています。材料を用意するので申込みをお願いします。
開催日時 6月13日(火)10時から
募集人数 先着 15組
募集開始 5月9日(火)から



■主催：笹賀公民館

— デジステ笹賀 —

デジタルスキルをステップアップしよう！

in 笹賀

第1回 本当に無料でホームページは作れるの？編

日時：5月17日(水) 10時～12時

場所：笹賀公民館1階会議室

○参加費、申込不要！当日参加OK！

○持ち物 ノートパソコン(Wi-Fiが繋がる物)、電源、筆記用具等

デジステって？

インターネットやホームページ、ブログや SNS など、いわゆるデジタルスキルの向上を目指して一緒に勉強するのを目的としています！初心者の方も大歓迎です！一緒にステップアップしていきましょう！

今後の活動内容(予定)

- ・無料でホームページを作ってみよう！
 - ・画像加工ソフトを使ってみよう！
 - ・動画編集ソフトを使ってみよう！
- 上記以外でも興味のある事に挑戦していきましょう！

サポーター 川崎 英里

松本市在住。男の子二人を子育てしながら、web デザイン・コーディングを勉強し、WordPress を使用した Web サイトの更新修正の仕事を在宅で行う。パソコンが苦手な方にも分かりやすく、丁寧なサポートを心がけますので安心してご参加ください。

■主催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

■共催：笹賀地区町内公民館・笹賀地区スポーツ協会

令和5年度笹賀地区

ウォーキング大会

松本市では「市民歩こう運動」を行っています。誰もが日常的に無理なく『歩く』ことによって、病気の予防や健康増進につながります。

初夏の日曜日、ゆっくりと楽しみながら『歩く』ことで、健康づくりをしてみませんか？

日時 令和5年5月28日(日) 9時00分から11時30分頃まで

集合 笹賀公民館 受付開始9時00分

参加費 無料

対象者 老若男女問わずどなたでも ※地区内 5 キロ程度歩きます。

申込み 電話か申込書または申込書記載のQRコードより、5月14日(日)までに笹賀公民館までお申込みください。

- その他**
- ・飲み物は1本用意しますが、不足と思われる方は持参してください。
 - ・危険防止のため、ノルディックウォーク用ポールは使用不可です。
 - ・雨天中止の場合は、町会体育委員が当日朝8時までにご連絡をします。



ウォーキング大会参加申込み書

町会名	氏名	住所	電話



QRコードから
申込できます

ポッチャをやろう！

■主催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば

日時：5月8日(月) 14時～16時

場所：笹賀公民館多目的ホール

○参加費、申込不要！当日参加OK！

○動きやすい服装で屋内運動靴を持参してください。



ポッチャはヨーロッパ生まれ。1988年韓国・ソウルでのパラリンピックから正式種目。老若男女、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。ぜひご参加いただき楽しさを知ってください！

■主催：笹賀地区福祉ひろば

ふれあい健康教室 「切絵名人芸」

ハサミで昆虫・動物など素晴らしい作品をその場で作ってくれます。お楽しみに！

講師：浅香吉司さん・高山広志さん

日時：5月18日(木)

午前9時30分から 今・巾下・下小俣・上二子・下二子・空港東・二美町2丁目

午後1時30分から 上小俣・東耕地・神戸新田・神戸・中二子・菅野・二美町1丁目

4月より町会を分けて午前・午後の2回開催しています。「午後、対象だけれど午前中に参加したい」「午前中対象だけれど午後なら参加できる」という方はお電話ください。

☆各町会の公民館からひろばまで無料送迎タクシー運行中！

運転免許証を返納した方、交通手段がない方、クルマの運転が不安な方はひろばまで送迎します。町会公民館も遠い方ご相談ください。ご希望の方は5月11日(木)までにお申し込みください。(☎86-8168)



ひろばサークル会員募集のお知らせ

「3B 体操講座」と「ヨガ教室」サークルが会員を募集しています。

どちらも会費は1回500円ですが最初の体験は無料です。

☆3B 体操は毎月第一木曜日(5月は1日月曜日)午前9時30分から

☆ヨガ教室は毎月第四金曜日(5月は25日木曜日)午前10時から

ぜひ一度体験において下さい！

カラオケの会も引き続き会員募集しています。

毎月第一・第三金曜日午後1時30分からです(5月は19日金曜日)会費はいりません。

一緒に楽しく歌いましょう！