

## 松原地区公民館だより



お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103 ホームページはこちらから→

公民館だよりに記載の講座等は松本圏域の感染状況により中止・延期となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

松原地区公民館、松原地区福祉ひろば主催

## ウォーキング講座 日本最長の宿場町 奈良井宿を歩こう！

往時の面影を色濃く残した歴史と文化の薫る初夏の奈良井宿を歩きましょう！帰りは伊那に立ち寄り健康増進！！（ウォーキング時間：1時間30分～、計3km程度、小雨決行）

◇ 日 時 6月1日(木) 9:00～16:00(集合8:50)

◇ 集 合 松原地区公民館

◇ 持ち物 水分、マスク

◇ 服 装 動きやすい服、履きなれた靴

◇ 定 員 25名

◇ 参加料 1,200円(昼食代)

◇ 申込み 5/8(月) 9:00～5/12(金) 12:00

◇ 備 考 ・応募者多数の場合は抽選とします。

残念ながら落選となった方には19日までに  
ご連絡いたします。・小雨の場合は行程を変更する場合があります。  
あらかじめご了承ください。

9:00	松原地区公民館 発
10:00	奈良井宿[ウォーキング / 1.5 km]
12:00	道の駅 木曾ならかわ[昼食]
13:40	かんてんぱぱガーデン[散策]
15:00	かんてんぱぱガーデン 発
16:00	松原地区公民館 着(予定)

ネット申込は  
こちらから↑

松原地区公民館、松原地区スポーツ協会主催

## 町会交流スポーツ大会 6/25(日)に向けた スポーツ体験会

町会交流スポーツ大会に向けてみんなで練習しましょう！今年から小学生を対象にしたキャッチバレーが競技となりました。初めての方にはルールの説明から始めますので、お友達をお誘いのうえ、お気軽にご参加ください♪

◇ 場 所 内田体育館 ◇ 持ち物 タオル、室内用運動靴、水分

◇ 服 装 動きやすい服 ◇ 申込み 不要

◇ 備 考 卓球は通常よりも少し大きいラージボールを使用します。

◇ 日 時 ※日によって開催時間が異なります。以下をご確認ください。



6月4日(日)	15:00～17:00 卓球、ソフトバレー、キャッチバレー	17:00～19:00 バドミントン
6月11日(日)	17:00～19:00 卓球、ソフトバレー、キャッチバレー	19:00～21:00 バドミントン
6月18日(日)	17:00～19:00 卓球、ソフトバレー、キャッチバレー	19:00～21:00 バドミントン

裏面もご覧ください →

## 路線バスの旅 城下町と博物館を知ろう！

公設民営という新しい運行形態の「ぐるっとまつもとバス」が4月からスタートしました。新たな松原線に乗り、城下町の魅力を再発見する旅に行きませんか？

- ◇ 日 時 5月21日(日) 9:00~14:30(集合8:50)
- ◇ 集 合 松原地区公民館
- ◇ 定 員 10名
- ◇ 参加料 無料(路線バス運賃・昼食代各自)
- ◇ 申込み 5/10(水) 9:00~5/17(水) 12:00
- ◇ 備 考 ・応募者多数の場合は抽選とします。



ぐるっとまつもと  
Gurutto Matsumoto

- 9:00 松原地区公民館 発
- 10:00~ はかり資料館[見学]
- 11:00~ 松本藩古流砲術演武[見学]
- 11:50~ 昼食(各自)
- 13:00~ 時計博物館[見学]
- 14:00 松本バスターミナル 発
- 14:30 松原地区公民館 着



ネット申込はこちらから↑



## 保健師のメモ vol.3

松原地区の皆さん、こんにちは。松原地区担当保健師の渡井佑美と申します。昨年度に引き続き、松原地区を担当します。よろしくお願ひします。ところで、みなさんは“保健師”をご存知ですか。知っているようで実はよく知らない保健師の仕事を紹介させていただきます。

保健師の仕事とはズバリ「**健康づくりのお手伝い**」です。赤ちゃんからお年寄りまで、**全世代の方が対象**です。仕事内容は大きく分けて、個人への支援と全体への支援があります。



上記以外にも、皆様の健康づくりのために日々奮闘しています！

松原地区福祉ひろばの育児健康相談やカンガルーの会(育児サロン)、ふれあい健康教室、喫茶まつばら等に参加しています。気軽に声をかけてください。



問い合わせ先: 南部保健センター 松原地区担当保健師 渡井 佑美 TEL:27-3455

## 5月のラジオ体操

雨天で足元が悪い場合は中止させていただきます。判断が難しい時は公民館までご連絡ください。申し込みは不要です。初めての方もお気軽にお越しください♪

- 【時 間】 午前 9 時 30 分から 10 分程度
- 【月曜日】 1,8,15,22,29 日
- 【備 考】 4 日は祝日のためお休みします。
- 【問合せ】 松原地区公民館(☎57-2322)
- 【木曜日】 11,18,25 日

