



寿台公民館だより

(第210号)

TEL: 58-6561

(平日 8:30~17:15)

FAX: 86-7964

(「コでもどうぞ」)

手作りのお飾りで歳神様をお迎えましょう

お正月飾りを
つくろう

日時: 12月22日(月) 午前10:00~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

定員: 10名(先着順) 費用: 無料



申込み: 12/18(木)までに公民館またはQRコードから

※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください

寿台地区人権啓発推進協議会 視察研修
戦没画学生異例美術館

「無言館」を訪ねる

日時: 12月3日(水)

午前8:30~午後4:30(予定)
(寿台体育館発着)

費用: 2,100円(当日集金します)

定員に達したため募集は締め切りました

モルックを楽しもう

日時: 12月4日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

うわばき、水分をお持ちください

モルック仲間が大活躍!

11/1に行われた松本市のモルック大会に参加した朝顔
チームBが準優勝!!
あめでとうございます!公民館に賞状と
写真を掲示して
いますよ~

小中学生対象 書道の先生と冬休みの課題を仕上げましょう



日時: 2026年1月4日(日)

午前10:00~11:30

会場: 寿台公民館2階 大会議室

定員: 10名(先着順) 費用: 無料

申込み: 12/24(水)までに公民館またはQRコードから



自分で作ったまゆだまを三九郎へもっていこう!

日時: 2026年1月10日(土) 午前11:00~

会場: 寿台公民館1階 料理実習室

定員: 20名(先着順) 費用: 無料

申込み: 1/7(水)までに公民館またはQRコードから

申込不要!ひとりでも友達と一緒にでも◎

小中学生対象

ことぶきだいまなびの場

テラコヤ!

教員免許を持つボランティアの先生がいます。
冬休みの宿題など、勉強道具を持ってきてね◎日時: 12月27日(土)
午前9:00~10:00

会場: 寿台エコプラザ

次回は1/6(火)10:00~ 詳細は回覧チラシをご覧ください

こんこん座のみなさんによる
スペシャルなおはなし会!
みんなで一緒に楽しもう😊子ども用のスリッパはありません。
必要な場合は上履きをお持ちください。

寿台図書館

今月のおすすめ本

100年歩ける!
『デュークウォーキング』
コンプリートBOOK

デューク更家 作/ 小学館

2002年頃、一世を風靡したデューク更家さん、覚えてますか? 両手を高く上げて歩く様子が印象的でしたね。

「100年歩ける!」と銘打ったこちらは、大ヒットの「トルソー」から最新の「デスクウォーカー」まで網羅した1冊。

70歳を迎えてなお若々しいデュークさんの秘密や、デューク式ウォーキングを続けてきた方に起きた嬉しい変化なども掲載されています。

寒くて外に出るのが億劫になる時期、お家でもできるデュークウォーキングで心も体もすっきりしませんか?

12月はおはなし会スペシャル!

寿台地区福祉ひろば便り

寿台地区福祉ひろば
公式ライン



寿台地区福祉協議会 《寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168》



雪の季節になりました。大切なお知らせです。

大雪（10センチ以上の積雪）や路面凍結の場合は皆さまの安全を考えて、
行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。



ふれあい健康教室

明善小学校の
3年生との交流会

『うた声ひろば』 伴奏丸山俊治さん



小学生と一緒に歌いましょう 保健師による健康相談も行います。



健康ウォーキング

5日（金）9時30分～



筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、防寒具

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

みんなでラジオ体操

開催日時：2・9・23（火）9時～

室内で開催しています。



ひろば体操 16日（火）9時～

元気いっぱいの美穂先生とみんなで
たのしく体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

ヨガ教室 22日（月）13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。



ひろばでエクササイズ 15時30分～月曜～金曜日（12月5日、26日はお休みします。）

1回10分～20分の動画を見ながらの運動を行っています



ハートたおる

12日（金）13時～15時



乳児院の子ども達にハンドタオルを作つて届けましょう。
道具はひろばで用意しています。

日程変更に
なりました

ひろば喫茶

4日（木）13時30分～



コーヒー又は紅茶（100円デザート付き）

12月のひろば工作講座

『2026年 千支の押絵』

12月19日（金）13時～

材料費 1,300円

申込み締め切りました。

寿台地区福祉ひろば 57-1168



双葉会会員の皆さんへお知らせ
お茶会 12月18日（木）13:30～
詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

居酒屋よりましょ



20日 土曜日 17時（冬時間）

会場 ふれあいセンター 会費 1000円（日本酒飲み放題）
他のお飲み物は各自お持ちください。

申込みは福祉ひろばへ 57-1168

『寿台エコプラザ』

こどもハッピー食堂

12月27日（土）

今月のイベント案内

申し込みをお願いいたします。



刃物砥ぎ講座

12月 24日（水）

9時～（申し込みはひろばへ 57-1168）

12月寿台行事カレンダー

お問い合わせ

寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561

寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会場		福祉ひろば(※サークル日変更)		ふれあいセンター		公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間		
日	曜	曜	曜	曜	曜			明善小学校 低学年	明善中学校	
1月	先負			絵手紙 13:30				15:00	15:50	16:30
2火	仏滅	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00		可燃		休館	15:00	15:00	14:10
3水	大安				プラ資破			13:40	14:25	15:05
4木	赤口		ひろば喫茶 13:30		雑ペ虫入			15:00	15:50	14:10
5金	先勝	健康ウォーキング 9:30	エクササイズ休	福祉協議会 15時理事会	可燃			15:00	15:00	14:10
6土	友引									
7日	先負									
8月	仏滅			セント おはなし会「かたらい」 10:30			休館	15:00	15:50	14:10
9火	大安	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃			15:00	15:00	14:10
10水	赤口	ペタンク 9:30			プラ資			13:40	14:25	15:05
11木	先勝	漢字ナンクロ 9:30	※編み物 13:30					15:00	15:50	16:30
12金	友引		ハートたおる 13:00		可燃			15:00	15:00	16:30
13土	先負		囲碁 13:00							
14日	仏滅									
15月	大安		絵手紙 13:30	セント 連合理事会 19:30			休館	15:00	15:50	16:30
16火	赤口	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃			15:00	15:00	16:30
17水	先勝	ふれあい健康教室 9:30	切り絵 13:30		プラ資埋			13:40	14:25	15:05
18木	友引		双葉会お茶会 13:30		雑ペ小			15:00	15:50	16:30
19金	先負	熟大いきいき 9:30	ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃			15:00	15:00	16:30
20土	大安			セント 居酒屋よりましょ 17:00						
21日	赤口									
22月	先勝	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30							
23火	友引	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃					
24水	先負	ペタンク 9:30			プラ資大					
25木	仏滅		編み物 13:30		資源					
26金	大安		エクササイズ休	アガ 27日(土)テラコヤ 9:00-10:00	可燃					
27土	赤口		囲碁お休み	アガ こどもハッピー食堂 11:00-13:00 要予約						
28日	先勝			申し込みは「明善児童センター」へ ☎31-5776						
29月	友引									
30火	先負				可燃					
31水	仏滅				ゴミ休					

令和8年1月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

だれでも参加OK!

〈年末年始の開館予定〉
ひろば、公民館、12月27日より
1月4日までお休み、5日より通常業務です



ゴミ休
ゴミ休

休館

寿台だれでもいきいき
百歳体操カレンダー

時間 10:00-11:00
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	○	開催日	