

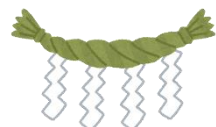


寿台公民館だより

(第210号)

TEL: 58-6561
(平日 8:30~17:15)
FAX: 86-7964
(いつでもどうぞ)

手作りのお飾りで歳神様をお迎えしましょう



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



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!

日時: 12月27日(土)
午前9:00~10:00

会場: 寿台 エコプラザ

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
道具を持ってくるね◎

次回は1/6(火)10:00~ 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

寿台図書館・公民館共催

クリスマス おはなし会スペシャル

申込
不要

日時: 12月6日(土) 午前10:30~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

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。



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!!
お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



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
「デスクウォーク」まで網羅した1冊。

70歳を迎えても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

17日(水) 9時30分

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。



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あのしく体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

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。



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って届けましょう。

道具はひろばで用意しています。

ひろば喫茶

日程変更になりました



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 干支の押絵』

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)



寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

だれでも参加 OK!

[illegible]