



田川公民館だより

第353号

ルート19

令和7年11月1日

発行 田川公民館 電話



回覧

27-3840

FAX 27-3841

《お礼》

10月19日(日)、第28回田川ふれあい文化祭を盛大に開催する事ができました。

ご来場いただいた皆さま、準備や運営でお力添えをくださった関係者の皆さま、誠にありがとうございました！

講演会のお知らせ

特別講演会

松本の生き物

2025.11.30 [日] 14:00-15:30

講師：松本市立博物館 学芸員 内川 潤季 さん

松本に棲む生き物たちの世界を覗いてみませんか？

会 場：田川公民館 2 階大会議室

参加費：不要

申込みは11月21日(金)までに田川公民館(27-3840)もしくは右記QRコードからお願いします。

企画：田川地区まちづくり協議会自然環境検討部会

QRコードからなら土日でも夜間でも
ラクラク申込み可

お料理教室のお知らせ

男の料理教室

11月19日(水) 午前10時～正午
(受付：午前9時40分～)

会 場：田川公民館調理実習室

参加費：無料

定 員：20人(先着順)

持ち物：エプロン／三角巾／手拭き／マスク

先月に引き続き
参加者募集中です！

<当日の献立>

じゃがいもあんのおやき

みそらーめんが食べなくなっちゃうおみそ汁
りんごのよせ

11月11日(火)までに田川公民館(27-3840)へ。

主管：食生活改善推進協議会

防災料理教室

12月15日(月) 午前10時～正午
(受付：午前9時40分～)

会 場：田川公民館調理実習室

参加費：500円

定 員：16人(先着順)

持ち物：エプロン／三角巾／手拭き／マスク

簡単に作れるポリ袋クッキングや、
ローリングストック(回転備蓄)について、
松本大学の実習生が講師となってお話します。
みんなで作って試食しましょう♪

12月9日(火)までに田川公民館(27-3840)

もしくは右記QRコードから。

主催：田川公民館



田川公民館通年講座のお知らせ

ストレッチ&ニュースポーツ
気楽に運動しよう

11月5日、19日(水)

午前10時～ 大会議室

講師：塩原 静さん

入門から実用まで
パソコン講習会

11月12日、26日(水)

午前10時～ 視聴覚室

講師：今井 国雅さん

そば打ち講習会
かるやか会

11月20日(木)

午前10時～ 調理実習室ほか

講師：藤澤 一吉さん

要申込 2日前までに公民館へ

ゆる〜いソフトボール練習を
楽しみましょう
田川ふれあいソフトボール会

11月5日(水) ※今年度最終

午前8時30分～

両島浄化センター運動広場

～明日の幸せ築くまち～

いつまでも明るく元気に暮らしていくために、
今からできることに取り組みましょう！
講座終了後には、**お茶とお菓子**をご用意します。
お気軽にお越しください。

◆申込不要
◆入場無料



会場／田川公民館 大会議室

11/18 火

「介護予防講座part 1」時間/10:00～11:00

◆自分のからだを知ろう！！健康機器でチェック

松本市健康づくり課 保健師 上杉 章子 さん

※講座終了後、健康相談（保健師）、介護相談（中央西地域包括支援センター）を行います。

11/25 火

「健康を考える日」（田川地区いきいきサロン）時間/10:00～11:00

◆避難所での感染対策

丸の内病院 感染管理認定看護師 田中 裕子 さん

◇防災啓発に関する展示

松本市赤十字奉仕団田川分団

12/9 火

「介護予防講座part 2」時間/10:00～11:00

◆知っていますか？自分の血圧 ～血圧と生活習慣病～

松本協立病院 医師 上島 邦彦 さん

※講座終了後、健康相談（保健師）、介護相談（中央西地域包括支援センター）を行います。

ぜひ
来てね



- ★ 軽い運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。
- ★ 全3回のうち、いずれかの参加も可能です。

主催／松本市社会福祉協議会田川支会・田川地区まちづくり協議会
中央西地域包括支援センター