令和４年度
10月号

四賀公民館からのお知らせ

発行：四賀公民館
TEL 64-3112
FAX 64-2933
shiga-k@city.matsumoto.lg.jp

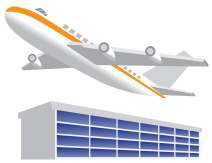
ひろば・公民館合同企画

さわやかな秋空の下　楽しく体を動かします。

地域住民限定 信州スカイパーク(松本空港)ウォーキング

空港公園の芝生でストレッチ＆ウォーキング

10月7日(金)　雨天中止　定員：14名



- 集　合　8時15分 四賀支所駐車場
- 出　発　8時30分
- 持ち物　運動しやすい服・靴・水分・マスク・タオル
- 参加費　1,200円　昼食代

10月3日(月)9時～10月5日(水)まで申込み期間
【注】定員がオーバーした場合は抽選となります。外れた方には連絡します。

11月のウォーキングは　野辺山高原（宇宙電波観測所他）
11月7日(月)8時出発（7時45分集合）
申込期間：10月31日（月）9時～11月2日（水）　定員16名

四賀探訪ウォーキング 東北山（予定）

廃村となった東北山を訪ねます。
ちょっとハードです

10月21日(金)　雨天中止

- 集　合　菅の田公園駐車場
- 出　発　9時00分
- 持ち物　滑りにくい靴・水分・タオル・軽食・手袋

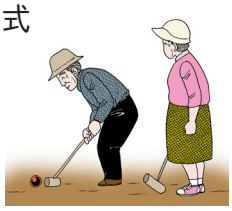
当日参加も大歓迎!

里山で
山の恵みを集めます!

申し込みはこちら ➔　福祉ひろば：64-3114　四賀公民館：64-3112

第14回四賀マレットゴルフオープン大会

10月16日(日)　小雨決行



- 時　間　8時00分～受付　8時30分開会式
- 会　場　菅の田マレットゴルフ場
- 競技内容　36ホール　参加資格　四賀在住の方
- 参加費　1人1,000円（当日持参）
- 申込締切　10月7日(金)厳守

ヨガ教室

10月8日(土)　定員：20名

- 会　場　ピナスホール
- 受　付　9時30分
- 時　間　10時00分～12時00分
- 持ち物　飲み物、運動できる服装、敷物（ヨガマットやレジャーシート等）

お問い合わせ・申し込みはこちら ➔　四賀公民館：64-3112

スマホサークル開いています

次回は　10月17日(月)　11月21日(月)

時　間　10時00分～11時30分

スマホの使い方を教え合う、スマホサロンをひろばで開催しています。得意な方も、もっと知りたい方も、お気軽にご参加ください。

スマホ講習会　各回10名

- 会　場　四賀支所 303 会議室
- 時　間　13時00分～14時00分

10月14日(金)　テーマ① インターネット、地図アプリの使い方
10月21日(金)　テーマ② 写真と動画の撮影と整理、電話の使い方
11月4日(金)　テーマ③ LINEとメール、SMS(ショートメッセージ)の使い方

掲載している公民館事業は新型コロナウィルス感染拡大防止の為、中止または変更になる場合があります。

四賀公民館図書室

開館時間：10:00～18:00　土日祝は17:00まで
休館日（毎週月曜日）
10月3日・11日・17日・24日・31日

◆ 裏面もご覧ください ◆

1品からOK

10月29日(土)・30日(日) 開催の

四賀地区文化祭新規出展者募集

書・絵画・写真・生け花・制作物など、
みなさんの作品を文化祭に
出展しませんか？
ぜひこの機会に
多くの人に見てもらいましょう！

✧ お申込は 10月8日迄 ✧

一眼で狙って！ スマホで気軽に！

第1回 四賀の里 写真コンクール

テーマ ふるさとの山「**虚空蔵山**」

募集締切 10月20日（木）
応募は1人3点まで（入賞は1人1点）

発　表 10月29日（土）・30日（日）の
四賀文化祭にて展示発表いたします。

※A4のプリントでご応募ください

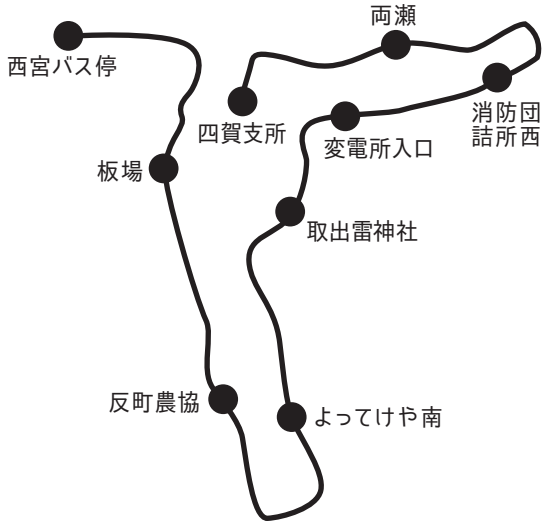
※詳細と応募用紙は四賀公民館窓口にあります。

第63回 四賀一周駅伝競技大会

11月3日 木・祝 ※小雨決行

西宮バス停 11時スタート
（藤松屋商店）
↓
四賀支所 12時頃ゴール

全長 12.4km



11月1日〆切
申込は
公民館まで

虚空蔵山に登ろう

親子参加
歓迎！

集　合 四賀球場バラ公園駐車場
出　発 9時集合～13時30分頃解散
持ち物 水分・マスク・タオル・おやつ
滑りにくい靴・動きやすい服
参加費 1,100円昼食代
（ほそばらの蕎麦定食）

11月5日(土)
同時開催

秋の大結ぶ市

四賀支所
10:00～15:00

四賀きま シャルソン

スタート/ゴール 四賀支所
9:30～15:00

蔓でかご編み講座

11月9日 水
9:30～11:30

会　場 ピナスホール
持ち物 ハサミ、手袋
合計10m以上の蔓

※蔓は時間が経つと
固くなってしまうので、
講座の直前にご用意
する事をお奨めします。

※リース作成を希望の方は、
飾り（どんぐりや松ぼっくり等）
ご用意ください。