

# 公民館からのお知らせ

白板地区公民館  
☎ 35-7740  
FAX 36-5497  
shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp

## 6月・7月の講座案内

※講座は新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止する場合があります。  
各講座の申込みは申込み開始日、期間をご確認のうえお申込みください。

### 松本の自然を知る講座 2022

講座の申込み・連絡先 白板地区公民館  
電話 35-7740 (平日 9:00~17:00)

## 上高地 自然観察&ウォーキング

●今年度初めて上高地自然観察&ウォーキング講座に参加する方を優先とします。



この時期にみられる植物

ショウキラン

ギンリョウソウ



コース・日時	① 大正池コース 大正池⇒バスターミナル(約 3.5km)	② 明神池コース バスターミナル⇄明神池往復 (約7km)
	6月29日(水)8:30 出発~16:00 着	7月4日(月)8:30 出発~16:00 着
共通内容	集合場所 <u>白板地区公民館駐車場(雨天決行)</u> 参加費 無料 (昼食は持参または現地でも可能です。現地で食事される場合は別途昼食代が必要です。) 定員 10名 ※地区住民、今年度初めてウォーキング講座に参加する方優先 申込多数の場合は抽選 行程 公民館(出発)→風穴の里(トイレ休憩)→各コース①、②→風穴の里(トイレ休憩)→公民館(解散) 申込み期間 <u>6月13日(月)~6月17日(金)</u> 申込み先 <u>①、②いずれか一つだけ選んで</u> 、上記連絡先まで(おひとりりで2名まで申し込みできます。) 注意事項 ・ <u>いずれのコースも自然観察をしながら歩きます。</u> 『勉強会』ですので、 <u>団体行動</u> をお願いします。 ・抽選結果、講座の行程は別途通知します。	

### 募集します!

## 『乗鞍登山』付き添いボランティア

丸ノ内中学校が実施する学校登山の付き添いボランティアを募集しています。

実施日 7月8日(金) ※予備日 7月19日(火)

実施日・予備日どちらか一方でもお申込み可能です。

場所 乗鞍岳登山道

(剣ヶ峰山頂まで付き添いをお願いします)

募集人数 若干名

申込み・問合せ 白板地区公民館

電話 35-7740

メール shiraita-k@city.matsumoto.lg.jp まで

※後日詳細の説明会を実施予定です。



## 「健康吹き矢」講座



「健康吹き矢」は腹式呼吸法を用いた健康効果も期待できるスポーツです。筒を吹いて矢を飛ばし、的に当てて点数を競います。誰でもゲーム感覚で楽しめます。

月1回の講座です。6月の開催日は

◆日時 6月24日(金) 14:00~15:30

◆会場 白板地区公民館 大会議室

◆参加費 初回参加時のみ 500円(道具材料費)

◆講師 古市昭太郎 さん(丸ノ内スポーツクラブ)

◆持ち物 飲み物・運動靴・動きやすい服装・タオル

◆定員 若干名(先着順)

◆申込み 上記連絡先へ

◆年間スケジュール等は当日お渡しします。