

鎌田地区公民館 公民館だより

2022年9月1日号

発行：松本市鎌田地区公民館
住所：松本市両島5-50
電話：26-0206 FAX：27-2957
kamada-k@city.matsumoto.lg.jp

ホームページは
こちらから ↓



※ ご案内している講座は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催内容や日程が変更になる場合があります。ご理解のほどよろしく申し上げます。

「スポーツ吹き矢」体験教室



スポーツ吹き矢は、離れた的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競う、ゲーム感覚で楽しめるスポーツです。また、呼吸法や基本動作を身に付けることで、健康増進や集中力向上も期待できます。初心者を対象にした教室です。気軽にご参加ください！

- ◆日 時：10月6日(木) 午後1時30分～3時30分
- ◆会 場：南原町公民館(南原2丁目5-6)
- ◆講 師：小倉 利夫さん(長野県スポーツ吹き矢協会 松本アルプス南原支部 部長)
- ◆参加費：200円(当日集金します)
- ◆定 員：12名(先着順)
- ◆申込み：9月15日(木)9時～(定員になり次第受付終了)
鎌田地区公民館の窓口及び電話にてお申込みください。
- ◆持ち物：運動のできる服装、室内用の運動靴、タオル、飲み物、マスク
- ◆主 催：鎌田地区公民館 スポーツ委員会



↑スポーツ吹き矢

いつでも！どこでも！
だれでもできる！

ラジオ体操はじまりました！

ラジオ体操は、全身をまんべんなく動かす運動で、体力の維持増進が期待できます。いつまでも健康でいられるよう、ラジオ体操を日常生活に取り入れてみましょう。鎌田地区公民館では、8月から毎週2回(月曜日と金曜日の朝)ラジオ体操を行っています！申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

- ◆時 間：午前8時から10分程度
- ◆場 所：鎌田地区公民館 玄関前
- ◆実施日：【9月】2日、5日、9日、12日、16日、26日、30日
【10月】3日、7日、14日、17日、21日、24日、28日、31日
※実施日は2ヶ月ずつ掲載していきます
- ◆その他：・雨天の場合は、鎌田地区公民館の大会議室(1階)で行います。
・9月19日(月)と23日(金)、10月10日(月)は祝日のためお休みです。
- ◆主 催：鎌田地区公民館 スポーツ委員会

1級ラジオ体操指導士の山本英明さん(笹部町会)に体の動かし方のポイントを教えていただきます！





信州の山・森林の大切さを知ろう in 塩尻



かまたちくこ かいいくせいはいしゆさい しおじりし ながのけんりんぎようそうごうせんたー けんがく
 鎌田地区子ども会育成会主催で塩尻市にある長野県林業総合センターを見学します。

しんしゅう うつく しぜん もくざい よ しんりん はたら たいせつ み たいけん まな
 信州の美しい自然と木材の良さ、森林の働きや大切さを、見たり体験しながら学びましょう！

日時:10月16日(日) 午前10時～午後2時50分

◆場 所:長野県林業総合センター「森林学習展示館」(塩尻市片丘 5739)
 原農園 (塩尻市宗賀桔梗ヶ原 71-52)

◆定 員:25人(先着順)

◆参加費:無料(費用は子ども会育成会が負担します)

◆対 象:鎌田地区在住の小学生(3年生以上。低学年はご相談ください)

◆持ち物:昼食、飲み物、マスク

◆申込み:9月16日(金)～10月7日(金) ※定員になり次第受付終了

平日の午前8時30分～午後5時

鎌田地区公民館の窓口及び電話(26-0206)にてお申込みください。

◆その他:・先着順の申込み制です。参加をご希望される方は、お早めにお申込みください。

・新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更や開催が中止になる場合があります。

◆主 催:鎌田地区子ども会育成会

◆行程(予定)

鎌田地区公民館 出発 → 高宮公民館 出発 → 長野県林業総合センター到着 → 館内見学・学習 → 出発 →
 10:00(集合9:50) 10:10(集合10:00) 10:45 10:45～12:00 12:10



原農園 到着 → ぶどう狩りと昼食 → 出発 → 高宮公民館 到着 → 鎌田地区公民館 到着
 12:40 12:50～14:00 14:10 14:40 14:50

※行程時間は目安です。運営状況や交通状況等により変更する可能性があります。

ぶどう狩りするよ！



出前講座「町内公民館でからだを動かそう！」 をご活用ください

令和2年度から身近な町内公民館を利用し、楽しく運動を行う「町内公民館でからだを動かそう！」を鎌田地区公民館スポーツ委員会で企画しています。

内容は、ラジオ体操やニュースポーツ(ポッチャラダーゲッター)、ストレッチ、筋力トレーニングなどをご要望に応じ実施します。

町会でご相談の上、是非ご活用ください☆

◆問い合わせ先 鎌田地区公民館(電話 26-0206)

継続は力なり！
 毎月開催

歩かま

鎌田地区内を歩く「歩こう鎌田ウォーキング」、通称「歩かま」を月に1回開催しています。

9月は埋橋にある石井味噌まで歩きます！

◆日 時:9月27日(火) 午前9時～

◆集合場所:鎌田地区福祉ひろば

◆持 ち 物:飲み物、タオル、マスク

◆定 員:25名

◆申込み:鎌田地区福祉ひろば(27-8168)へ
 9月21日(水)までにお申込みください。



主催:鎌田地区福祉ひろば 共催:鎌田地区公民館