

松原地区公民館だより



お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103 ホームページはこちらから→

公民館だよりに記載の講座等は松本圏域の感染状況により中止・延期となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

松原地区公民館、松原地区福祉ひろば主催

ひろばに行ってみよう！やってみよう！ 松本市内でブラブラ城下町！

昨年の9月にNHKの「ブラタモリ」で松本が特集されました。この講座では番組で歩いた軌跡をテレビにも出演した千賀学芸員と一緒に回ります。撮影時のエピソードなども聞けるかも…！午後は里山辺にある旧山辺学校を見学し、明治時代の生徒の気分を味わいます。



- ◇ 日時 **9月16日(金) 9:00~15:00 (集合 8:50)**
- ◇ 集合 松原地区公民館
- ◇ 申込み **9/5(月) 9:00~9/14**
- ◇ 講師 松本市立博物館 学芸員 千賀 康孝さん
- ◇ 持ち物 飲み物、マスク
- ◇ 対象 松原地区住民
- ◇ 参加費 無料(昼食代別途)
- ◇ 定員 18名(先着順)



ネット申込はこちらから←

- 9:00 松原地区公民館発
- 9:30~11:30 松本城周辺[見学]
- 11:30~13:00 昼食(松本市内各自)
- 13:15 旧山辺学校[見学]
- 15:00 松原地区公民館着(予定)

松原地区公民館、松原地区町会連合会、南東部包括支援センター共催

“知って安心” 認知症講座 コロナ禍での健康づくり

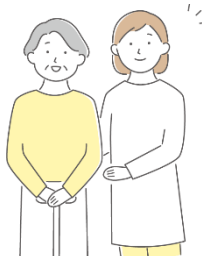
「昔はもっと頑張れたなあ」「最近疲れやすくなったなあ」「あまり食欲がわかないなあ」「最近むせることが多いなあ」と思うことはありませんか？ 人生100年時代を元気に暮らしていくには、「年だから…」なんて言ってられません！ 第1回は実践的な体力維持や脳トレの方法を理学療法士から学び、第2回は摂食嚥下障害※や口腔体操、食事の際の栄養を専門家から学習します。

- ◇ 開催日 ①体力維持・脳トレ編 **9月17日(土) 10:30~12:00**
②口腔ケア・栄養編 **10月8日(土) 10:00~11:30**
- ◇ 会場 松原地区公民館 ◇ 定員 35名
- ◇ 申込み 9/5(月) 9:00~ 松原地区公民館 ◇ 受講料 無料
- ◇ 講師 ①相澤病院リハビリテーションセンター 整形外科リハ科 科長 櫻井利康さん
脳卒中脳神経リハ科 三村裕太さん
②相澤病院 老人看護専門看護師 高橋 香代子さん
栄養科 科長 矢野目 英樹さん(管理栄養士)



ネット申込はこちらから←

- ◇ 備考 ※摂食嚥下障害…食べ物を認識してから口を經由して胃の中へ送り込む一連の動作のどこかの段階で障害されること。
・9月17日は同日に健康づくり推進員主催のまつばらウォークが開催されます。まつばらウォーク終了後にこちらの講座に参加することも可能です。
・①②の両方を連続して受講することを推奨しますが、どちらか片方のみ参加も可能です。



同日開催！ まつばらウォーク

- 中央公園を会場にみんなで体を動かして、固くなった体をほぐしましょう！参加者全員にお楽しみプレゼントがあります♪
- ◇ 開催日 9月17日(土) 9:00~
 - ◇ 会場 松原中央公園
 - ◇ 持ち物 飲み物、帽子、タオル
 - ◇ 申込み 松原地区公民館

マイナンバーカード 出張窓口を 開設します！



国が進めるマイナポイント事業の第2弾は、9月末までにカードの申請を済ませた方が対象となります。9月のふれあい健康教室の日にマイナンバーカード出張窓口を開設します。まだカードを作っていない方はこの機会に申請してみたいはいかがでしょうか？

- ◇ 日 時 9月8日(木) **窓口開設時間** 14:00~16:30 申請手続きは5分程度で終わります。
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 申込み 不要
- ◇ 持ち物 身分証(免許証、健康保険証など) ※写真は当日窓口で撮影します。
- ◇ 備 考
 - ・マイナンバーカードの受け取りはイオン南松本店、出張所、市役所本庁のいずれかまで直接行く必要があります。あらかじめご了承ください。
 - ・マイナンバーカードに関する問い合わせは、市民課マイナンバー担当までご連絡ください。(電話 31-3567)

松原地区町会連合会からのお知らせ

松本城登城券を

抽選でプレゼント！

松本城の天守閣内を見学するための登城券を抽選で15名の方にプレゼントします。

- ◇ 申込み 9/6(火) 9:00~9/30 松原地区公民館
- ◇ 備 考 一世帯当たりの申込上限は2名までです。
抽選結果は10月3日以降に当選された方にのみご連絡いたしますので、あらかじめご了承ください。



スマホの使い方相談

スマホの使い方のご相談を受け付けます。日常の中の些細な疑問点など、気軽にご相談ください。

- ◇ 日 時 9月12日(月) ①10時~、②11時~
9月26日(月) ①14時~、②15時~
- ◇ 講 師 公民館主事
- ◇ 場 所 松原地区公民館 講座室
- ◇ 申込み 随時 松原地区公民館
- ◇ 備 考 特に聞いてみたいことがある場合は申込時にお知らせください。上記日程で都合が悪い方は個別にご相談ください。



9月のラジオ体操

雨天で足元が悪い場合は中止させていただきます。判断が難しい時は公民館までご連絡ください。申し込みは不要です。気軽にご参加ください♪

- 【時 間】 午前9時30分から10分程度
- 【会 場】 松原中央公園
- 【問合せ】 松原地区公民館(電話 57-2322)
- 【月曜日】 5,12,26日
- 【木曜日】 1,8,15,22,29日

※19日は祝日のためお休みします。



松原地区が全国ラジオ体操連盟の ホームページに紹介されています！

NPO法人全国ラジオ体操連盟のホームページでは、全国でラジオ体操を実施している会場の一覧が掲載されています。

旅行の際に訪れた先の地域でのラジオ体操会場が探せます！



ホームページはこちらからご覧ください！

