

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。

特定非営利活動法人信州ソフトウェア協会主催、松本市共催(総務省補助事業)

スマホの活用方法が学べる！ スマホ講習会

スマホの基本的な使い方を講師から学べる講座がついに開講します！ デジタル初心者でも安心してスマホの活用方法を学べます。指定の研修を受けた講師から丁寧に説明してもらえるチャンスは是非ご活用ください。気になる回の単発申し込みもOKです！

◇ 日時・各回のテーマ

日時	テーマ
10月14日(金) 10:00~11:00	① インターネット、地図アプリの使い方
10月28日(金) 10:00~11:00	② 写真と動画の撮影と整理、電話の使い方
11月4日(金) 10:00~11:00	③ LINEとメール、SMS(ショートメッセージ)の使い方
12月2日(金) 10:00~11:00	④ 個別相談会



- ◇ 会場 松原地区公民館
 ◇ 申込み 受付中 窓口、電話、インターネットからお申し込みください。
 ◇ 講師 特定非営利活動法人 信州ソフトウェア協会 清水さん
 ◇ 持ち物 筆記用具、マスク ◇ 対象 松本市民
 ◇ 参加費 無料 ◇ 定員 10名(先着順)



ネット申込は
こちらから

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-口腔ケア・栄養編-

「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…」なんて言ってもらえません！ 10月は摂食嚥下障害※や口腔体操、食事の際の栄養を専門家から学習します。

※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に障害のある状態。

- ◇ 開催日 **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 松原地区公民館 ◇ 受講料 無料
 ◇ 講師 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



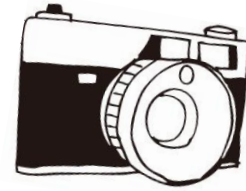
- ◇ 備考 9月17日開催予定だった「体力維持・脳トレ編」は、12月17日に延期となりました。期日が近くなりましたらあらためてご案内いたします。

仕上りをイメージしてシャッターを切ろう！ -カメラマンから学ぶ写真撮影-

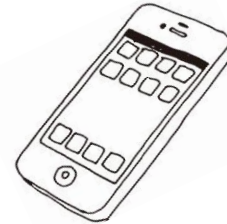
写真を撮るとき構図を考えるのに苦労した経験はありませんか？ 撮りたい構図のアドバイスをカメラマンの先生からもらいながら、自分の理想の写真を撮ってみましょう♪ 第3回と最終回では、撮影会の中で撮った写真をみんなで鑑賞し合います。今までデジカメ撮影講座に参加したことのない方も是非ご参加ください！

◇ 日時

回	日	時	内 容
①	10/7(金)	10:00~11:30	顔合わせ、撮影会①の準備
②	10/11(火)	9:30~15:45	撮影会① 松本市内
③	10/17(月)	14:00~15:30	作品発表、撮影会②の準備
④	10/21(金)	8:00~16:00	撮影会② 長野県内-紅葉-
⑤	10/24(月)	14:00~15:30	作品発表



インターネット申込
はこちらから



- ◇ 会 場 松原地区公民館(撮影会は現地)
- ◇ 講 師 **En1.2.3(エンカウト) 市川 まど香さん**
- ◇ 持ち物 お手持ちの一眼レフカメラ もしくは コンパクトデジカメ もしくは スマートフォン
(撮影できるものであればOKです。カメラの設定などを説明するため、設定を踏まえて実践したい方はコンパクトデジカメか一眼レフカメラをご持参ください。)
- ◇ 定 員 20名
- ◇ 受講料 無料(ただし撮影会の場所により、経費あり)
- ◇ 申込み 9/26~10/6 松原地区公民館
- ◇ 備 考 5回連続の参加が望ましいですが、参加できない日がある場合はご相談ください。

松原地区公民館主催、松原地区町会連合会共催

レッツ手づくり アロマワックスサシェをつくろう！

香りを楽しみながらかわいく飾れる「アロマワックスサシェ」を作ってみましょう！

※アロマワックスサシェとは：キャンドルの素材であるワックス(ロウ)とアロマオイル、ドライフラワーで作ります。置いておくだけで自然に香るキャンドルです。

- ◇ 開催日 **10月10日(月・祝) 10:00~12:00**
- ◇ 会 場 松原地区公民館
ポルタフォルテューナ
- ◇ 講 師 **Portafortuna 後藤 あいさん**
- ◇ 参加費 こども 1個/500円、大人 1個/1,000円
※2個目以降:こども 1個/1,200円、大人 1個/1,500円
- ◇ 持ち物 はさみ、ピンセット(ある人)、マスク、水筒
- ◇ 定 員 20名(先着順)
- ◇ 対象者 明善学区の小・中学生とその保護者
※小学1~3年生は保護者の同伴をお願いします。
- ◇ 申込み 9/27 12:30~10/3 松原地区公民館
- ◇ 備 考 作った作品は10月29日~11月2日の文化祭で作品展示させていただきます。文化祭終了後のお渡しとなります。展示を希望されない場合は申込時にお知らせください。



インターネット申込
はこちらから

