

# 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。



## 文化祭・福祉ひろば祭りを開催します!!



10月29日(土)~11月2日(水)に文化祭を開催します。

作品展示を基本としながら、10月29日(土)は**ステージ発表**や**体験型のブース**の設営も予定しています。

展示作品はまだまだ募集中です! 日頃創作活動をされている皆さん、この機会に作品を展示してみませんか?

文化祭全体の詳しい内容は10月15日付の全戸配布チラシをご参照ください。  
※14日時点の感染警戒レベルが5以上であれば展示のみでの開催になります。あらかじめご了承ください。

松原地区公民館主催、松原地区町会連合会共催

## 収穫祭~秋~ 芋を掘る。そしてスイートポテトを作る。

公民館で育てているさつまいもを収穫して、楽しくスイートポテトを作ります! (雨天決行)

◇ 開催日 **11月3日(木・祝) 13:00~16:00(予定)**

◇ 会場 松原地区公民館

◇ 参加費 100円

◇ 対象者 明善学区の小・中学生

◇ 定員 12名(先着順)

◇ 持ち物 汚れてもよい服、マスク、エプロン(給食着でも可)、三角巾、持ち帰り容器、水筒、軍手、着替え、タオル、大きめのビニール袋(着替え持ち帰り用)、雨具

◇ 申込み 10/7 12:30~10/30 松原地区公民館

◇ 備考 アレルギーの有無を申込時にお知らせください。

申込者多数の場合は、春・夏の植え付け作業に参加されたお子さんを優先します。

ネット申込は  
こちらから



## 10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】3,17,24,31日 【木曜日】6,13,20,27日

※10日は祝日のためお休みします。



## “知ってて安心” 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…」なんて言ってはいけません！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経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
- ◇ 申込み 松原地区公民館
- ◇ 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)
- ◇ 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。



ネット申込は  
こちらから↓



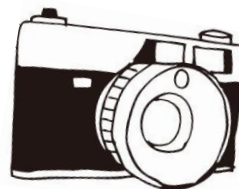
松原地区公民館主催

## 仕上がり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-

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♪ 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)
- ◇ 申込み 受付中 松原地区公民館
- ◇ 講師 En1.2.3(エンカウント) 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
- ◇ 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)
- ◇ 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。

## 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。大人数の講座の参加はちょっと…という方はこちらをお申し込みください♪

- ◇ 日時 **10月25日(火) ①10時~、②11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。

