

令和4年度

5月号

# こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

健康講座

## 車山



### 山頂トレッキング



## 湯の丸高原



### レンゲツツジウォーキング

日本の百名山「車山」山頂のスカイテラスから見る、360度のパノラマビューを楽しみに歩きます。午後は八島ヶ原湿原を散策します。

国の天然記念物「レンゲツツジ群落」があり、60万株もの花が山肌を朱色に染めます。色鮮やかに咲くツツジの花を眺めながらゆっくりと歩きましょう。

日時：6月8日(水) 8:00~16:30  
集合/出発：波田公民館前 8:00

日時：6月21日(火) 8:00~16:30  
集合/出発：波田公民館前 8:00

参加費：無料

定員：15名

講師：千葉 潔さん

持ち物：昼食、飲み物、帽子、手袋、雨具、防寒具、レジャーシート等

服装：風を通さない服装とトレッキングシューズなどしっかりした靴



申込：5月17日(火) 8:30~

電話でのみ受付 92-2268 限定



※定員になり次第、締め切り

※1回の申込みにつき、1講座1名まで

ゆう ゆ う

## 「遊YOU大学」受講生募集

今年の「遊 YOU 大学」は、心と体の健康をテーマに皆で体を動かしたり、音楽にふれたり、バスでお出掛けしたり！と、月に1回、多彩なプログラムを計画しています。お気軽にお出掛けください。

日時：6月~12月(全7回予定)

場所：波田公民館 他

定員：なし

対象：65歳以上の方

参加費：原則無料

(内容により実費徴収することがあります)

締め切り：5月25日(水)

※2回目以降は開講式でご案内します。



第1回 開講式と「頭と体のストレッチ」

かんたんな刺激により、楽しく脳を混乱させ、認知機能を向上させる？プログラムを体験しましょう。

日時：6月1日(水) 13:30~15:00

場所：波田公民館 大会議室

講師：三沢 麻美さん(バランスコーディネーター)

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物

服装：軽く運動のできる服装と靴

## 令和5年度 公民館報(全市版)編集委員1名を募集します！

公民館報は、住民自らがつくる地域新聞です。全市版の編集委員は、各地区から1名ずつ選出された35名で組織され、それぞれが持ち寄る地域の情報をもとに、全市的な視点から編集にあたっています。

会議は月に1、2回松本市中央公民館(Mウイング)で開催されております。また、僅かですが委員報酬及び費用弁償をお支払いしております。

★お申込み・問い合わせ先：波田公民館 奥原まで(Tel92-2268)



## 体育委員会からのお知らせ

5月22日(日)に開催を予定していた町内公民館対抗ソフトボール大会は、新型コロナウイルス感染防止の為、中止としますのでご了承ください。



※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止または、内容が変更になる事が有ります。

※講座に参加される場合は、マスク着用をお願いいたします。

※お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。