



公民館ニュース

R4.11.1 第 258 号

城北公民館 松本市開智 2-3-39 ☎38-0120

掲載内容は、感染症対策のため中止・変更することがあります。



明るい選挙啓発ポスターコンクール 作品展



開智小学校の皆さんがコンクールに応募した作品 28 枚を展示します！ぜひご覧ください♪

【期 間】 11月1日（火）～10日（木）※平日昼間のみ

【場 所】 城北公民館 2階廊下

町づくり協議会 健康の部会主催 森川真悠子先生による「いきいき健康講座」

～歩き方を少し変えるだけで、人生が変わる～
～インターバル速歩で「やせる・若返る・美くなる」～

【日 時】 11月19日（土）午前10時～

【会 場】 城北公民館 大会議室

【講 師】 森川 真悠子先生（信州大学スポーツ医学科）

【参加費】 無料

【定 員】 50人（飲み物準備のため要申込み）

【持ち物】 汗拭きタオル、上履き（運動靴）

【申込み】 11月14日（月）までに城北公民館（☎38-0120）

信州大学大学院医学系研究科
スポーツ医科学講座(助教)、
医学博士。運動を核とした予
防医学を研究。

丸の内病院健康教室③ 血圧と心疾患について／心不全予防のための運動

【日 時】 11月25日（金）午後1時30分～3時

【会 場】 城北公民館 大会議室

【講 師】 丸の内病院副院長 循環器内科 渡辺徳 医師

丸の内病院リハビリテーション部 上野茉莉子 理学療法士

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル、上履き（運動靴）

【申込み】 城北公民館（☎38-0120）



珈琲焙煎講座

【日時】11月27日(日) 午前9時～正午

【会場】城北公民館 調理実習室

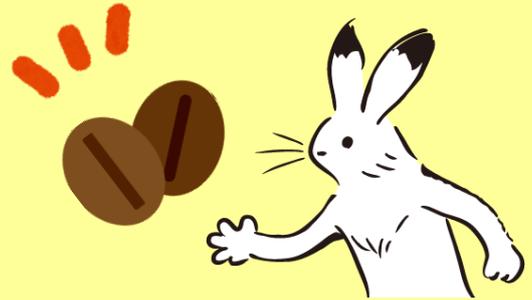
【内容】コーヒー豆の焙煎体験、試飲会

【講師】渡辺 純唯さん(珈琲好きの保健師)

【参加費】800円(豆代、茶菓子代:当日集金)

【定員】16人(先着順)

【申込み】11月4日(金)から18日(金)までに城北公民館(☎38-0120)



国宝・松本城を学ぶ

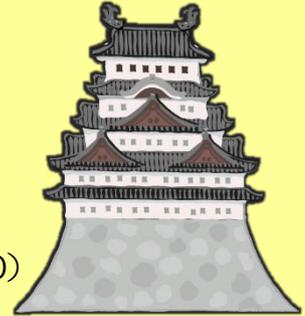
昨年度の公民館事業アンケートにて希望のあった講座を開催します!①座学、②視察のどちらか一方でも参加できます(申込時にお知らせください)。

【講師】後藤 芳孝さん(田町町会:元松本城研究専門員)

【参加費】無料

【定員】各20人程度(先着順)

【申込み】11月4日(金)午前9時から城北公民館(☎38-0120)



①座学

【日時】11月28日(月)

午後1時30分～3時

【会場】城北公民館 大会議室



②視察

【期日】12月5日(月)

【集合等】午前9時城北公民館前集合
正午解散予定

【コース】公民館→松本城天守→二の丸
御殿跡→松本神社→公民館

クリスマスリースを作ろう!

【日時】11月29日(火) 午後1時30分～3時

【会場】城北公民館 視聴覚室

【講師】樋口 なほみさん(旗町町会)

【参加費】1,000円(材料費:当日集金)

【定員】10人(先着順)

【持ち物】参加費、作品持帰り用の袋

【申込み】11月7日(月)から城北公民館(☎38-0120)

