

四賀公民館 からのお知らせ

発行：四賀公民館

TEL 64-3112

FAX 64-2933

shiga-k@city.matsumoto.lg.jp

ひろば・公民館合同企画

晩秋の高原で国立天文台などを巡ります。

地域住民限定

野辺山高原ウォーキング

11月7日(月) 定員：14名



集合 7時45分 四賀支所駐車場

出発 8時00分

持ち物 暖かい服装・水分・タオル・マスク着用

参加費 2,100円 昼食・高速代(当日集金。お釣りの無いように)

10月31日(月)9時～11月2日(水)15時まで申込み期間

【注】定員がオーバーした場合は抽選となります。外れた方には連絡します。

四賀探訪ウォーキング 反町

11月22日(火)



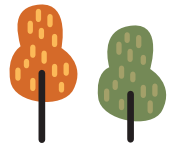
集合 反町公民館

出発 9時00分

持ち物 滑りにくい靴・水分・
タオル・動きやすい服装



当日参加も
大歓迎!



申し込みはこちら ➡ 福祉ひろば：64-3114 四賀公民館：64-3112

生涯学習フェスティバル

サークル発表、四賀小学校・会田中学校発表等

11月19日(土)

時間 13時00分受付 13時30分開始

会場 四賀支所ピナスホール

どなたでもご来場いただけます。様々な発表をお楽しみ下さい。

広～い球場でプレイできます。
子どもから高齢者まで!

グランドゴルフ教室

11月22日(火)



時間 10時00分受付 10時30分開始

会場 四賀球場 定員 20名

蔓でかご編み講座

11月9日(水) 9:30～11:30

会場 ピナスホール 定員 10名

持ち物 ハサミ、手袋、合計10m以上の蔓

※蔓は時間が経つと固くなってしまいますので、
講座の直前にご用意する事をお奨めします。

※リース作成を希望の方は、飾り(どんぐりや松ぼっくり等)をご用意ください。



蕎麦打ち講座

12月3日(土) 9:00～12:00

蕎麦の打ち方を習います

会場 調理実習室

参加費 600円

定員 10名



お問い合わせ・申し込みはこちら ➡ 四賀公民館：64-3112

掲載している公民館事業は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止または変更になる場合があります。

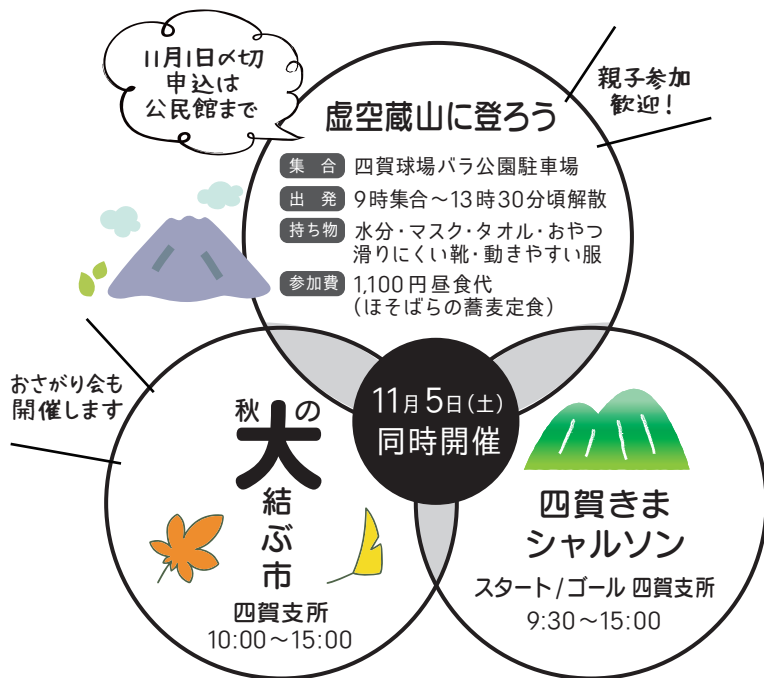
四賀公民館図書室

開館時間：10:00～18:00 土日祝は17:00まで

休館日(毎週月曜日)

11月7日・14日・21日・28日

◆ 裏面もご覧ください ◆



第63回 四賀一周駅伝競技大会

11月3日 木・祝 ※小雨決行

西宮バス停 11時スタート
(藤松屋商店) ↓

四賀支所 12時頃ゴール

全長 12.4km

スマホサークル開いています

次回は 11月21日(月) 12月19日(月)
時間 10時00分～11時30分

スマホの使い方を教え合う、スマホサークルをひろば
で開催しています。得意な方も、もっと知りたい方も、
お気軽にご参加ください。

スマホ講習会 各回10名

時間 13時00分～14時00分
会場 四賀支所 302 会議室
講師 信州ソフトウェア協会

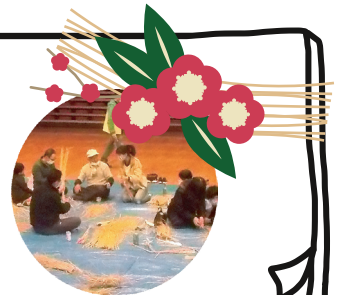
11月24日(木) 内容未定
12月 8日(木) 内容未定



しめ飾り体験学習会

12月10日(土) 9:00～11:30 定員: 20名

会場 ピナスホール 参加者 小・中学生、一般の方
材料 公民館で用意します 持ち物 ハサミ



いつまでも若々しく! 老化を防いで身体の中から健康に

あなた
女性 のための「健康づくり栄養」講座

10:00～11:30 会場 303 会議室

11月10日(木)

定員: 20名

11月29日(火)

第1回テーマ

- I 見た目が若い人の特徴
- II 止められる老化
 - ①「止められる老化」とは?
 - ②3つのポイント
- III 老化のスピードを遅らせるための自分の弱点チェック

第2回テーマ

- I 正しい体重管理を知ろう
- II あなたに必要な摂取カロリー
を計算してみましょ
- III 理想的な栄養バランスとは?