

# 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。

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

## 第5回“知って安心”認知症講座 コロナ禍での健康づくり 体力維持・脳トレ編

「昔はもっと頑張れたなあ」「最近疲れやすくなったなあ」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！  
最終回である今回は実践的な体力維持や脳トレの方法を理学療法士から学びます。

◇ 開催日 **12月17日(土) 10:00~11:30**

◇ 会場 松原地区公民館

◇ 定員 35名

◇ 申込み 12/7 9:00~12/16 松原地区公民館

◇ 受講料 無料

◇ 講師 相澤病院リハビリテーションセンター 整形外科リハ科 科長 櫻井利康さん  
脳卒中脳神経リハ科 三村裕太さん



ネット申込は  
こちらから



松原地区公民館主催

## 新春！大書初め大会!!

書道の先生に教わりながら宿題の書初めにチャレンジしよう！

◇ 開催日 **1月4日(水) 10:00~12:00**

◇ 会場 松原地区公民館

◇ 参加費 無料 ◇ 定員 15名(先着順)

◇ 対象 明善学区の小学3年生~中学3年生

◇ 講師 一之瀬進さん(3町会) ◇ 服装 汚れても良い服、マスク

◇ 持ち物 習字道具、書初め用紙、新聞紙(ある人)、学校でもらったお手本

◇ 申込み 12/7 12:30~12/27 松原地区公民館



ネット申込は  
こちらから



松原地区子ども会育成会、松原地区公民館主催

## しめ縄づくり

お正月のしめ縄かざりを、大人から子どもまでみんなで一緒に教わりながら作りましょう♪

◇ 開催日 **12月10日(土) 10:00~12:00**

◇ 会場 松原地区公民館

◇ 講師 小池春隆さん(第4町会)

◇ 参加費 無料 ◇ 持ち物 マスク

◇ 定員 30名(先着順) ◇ 対象者 松原地区住民

◇ 申込み ~12/9 松原地区公民館 ※材料準備の都合上、必ずお申し込みください。



ネット申込は  
こちらから



## 12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】5, 12, 19, 26日

【木曜日】1, 8, 15, 22日

※29日、1月2日は年末年始休暇のためお休みします。



## 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。

【日時】12月16日(金)

①14時～ ②15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。



## 公民館活動アンケート 公民館に皆さんの声を聞かせてください

日頃より公民館活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。公民館は地区住民の皆さんの身近な集いの場、学びの場です。今後の公民館事業をより良くするため、アンケートにご協力ください。

公民館窓口にアンケート回収箱を設けますので、紙にご記入いただいた方は公民館にお持ちください。アンケートはインターネットからも回答できます。お好きな方法でご回答ください。

ネット回答は  
こちらから



1 公民館でやってみたいこと、学んでみたいこと、松原地区のみんなと話してみたいことを教えてください。

2 活動に参加しやすい時間帯を教えてください。(○を付けてください。複数回答可。)

平日午前 平日午後 平日夜 休日午前 休日午後 休日夜

3 回答者の年代を教えてください。(○を付けてください。)

20代以下 30代 40代 50代 60代 70代 80代以上

4 [自由記述欄]

4 アンケートの内容について、公民館から詳細な聞き取りをして差支えない方は、氏名・連絡先を記入してください。

氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先(電話番号もしくはメールアドレス) \_\_\_\_\_