

# ルート19

● 令和4年12月1日  
● 発行 田川公民館

TEL 27-3840 / FAX 27-3841  
tagawa-k@city.matsumoto.lg.jp

田川地区健康福祉月間

## 「明日の幸せ築くまち」

12 / 6 (火)

「介護予防講座 part 2」 時間 / 9:30~11:00

◆ 「しっかり歩き、しっかり噛んでしっかり食べる」～オーラルフレイル予防～

松本協立病院歯科センター 歯科衛生士 雨宮 美輪子 さん

◆ エルダー「パタカラ」

田川地区福祉ひろば

◆ 「災害時の口腔ケア」

日赤奉仕団田川分団



お待ちしています

- ★ 軽い運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。
- ★ 茶話会は行わず、水分補給のためのお飲み物を配布させていただきます。

主催 / 松本市社会福祉協議会田川支会  
・田川地区まちづくり協議会  
・中央西地域包括支援センター

### 第8回田川地区いきいきサロン

寒さやコロナに負けない食事、お教えします♪



## 免疫力を高める食事



講師 / 管理栄養士 水野 尚子 先生 日時 / 12月20日 (火) 10:00

(松本大学・健康栄養学科)

会場 / 田川公民館2F 大会議室

- ◆ 当日は松大生考案のお弁当をお配りします。\*数に限りがございます。予めご了承ください。
- ◆ 申し込み不要、入場無料です! どなたさまもお気軽にどうぞ!



### 田川公民館通年講座

入門から活用まで! **パソコン講習会**  
12/14 (水) 10:00  
講師: 今井 国雅さん

地図を使おう! **スマホ教室 with docomo**  
定員9名 12/22 (木) 10:00  
お申込みはドコモショップ松本渚インター店  
(0120-225-554) まで! 他キャリアも歓迎!  
\*ナビダイヤル後、③ボタンを押して通話してください

ストレッチ & ニュースポーツ **気楽に運動しよう**  
12/7, 12/21 (水) 10:00  
講師: 塩原 静香さん

楽しく打って! おいしく食べよう! **かろやか会**  
12/15 (木) 10:00  
\*要申し込み 2日前までに公民館へ 講師: 藤澤 一吉さん

田川地区子ども会育成会 主催

## 田川もちつき大会

12月11日 (日) 10:00 開始 (9:50 集合)

会場 / 田川公民館 正面駐車場

どなたでも無料でご参加いただけます♪

お申込みは、お住まいの町会の育成会理事まで

\*ご不明な場合は、田川公民館へお問い合わせください \*餅はお持ち帰りとなります。



### 図書・視聴覚委員会からのお知らせ

## 図書コーナーの本を入れ替えます

図書・視聴覚委員会では、12/7に公民館図書コーナーの本の入替えを行います。

小説、随筆、実用書、絵本・児童書など、常時500冊以上の本を取り揃えています。貸出も行っていきますので、ぜひご利用ください!





小・中学生の皆さんへ

田川公民館の冬休み応援企画！

小・中学生の皆さんは、もうすぐ冬休みですね♪ 田川公民館では、年明けの1月5日（木）に恒例の「まゆだまづくり講習会」と「書初め講習会」を同日開催します。新年は友だちを誘って田川公民館にでかけよう！

開催日

令和5年 木  
**1/5**

会場：田川公民館

＝スケジュール＝

10:00 まゆだま講習会  
12:00 昼休憩  
13:00 書初め講習会  
※15:30 ごろ終了予定

午前の部

まゆだまづくり  
講習会

★時間／ 午前10:00～12:00

★場所／ 田川公民館 料理実習室

★参加費／ 無料

★定員／ 16名程度

★持ち物／ エプロン・三角巾

※ まゆだまを持ち帰る容器（タッパー等）を持参してください。

※ やなぎの枝は各家庭でご用意ください。



「三九郎」の準備はこれでOK！

午後の部

新春 書初め講習会

★時間／ 午後1:00～3:30

★場所／ 田川公民館 大会議室

★講師／ 田中 洋子さん

日本書道教育学会 師範

岩月 祥子さん

日本書道芸術協会/書象会 師範

★参加費／ 無料

★内容・定員／

◎小学校3年生以上（20名）…学校からの課題

◎小学校2年生以下（6名）……市民タイムス書初め展課題

※ 中学生も歓迎！未就学児は年長児からご参加いただけます。

★持ち物／ 学校の書初めの課題、書初め用紙、習字道具、新聞紙（1日分）、拭きタオル

※小学校2年生以下は持ち物不要です。



～昼休憩について～

例年実施しておりました昼食の提供は、感染症防止のため中止とさせていただきます。

両講座参加の方は、一旦ご帰宅いただくか、お弁当をご持参のうえ館内でお召し上がりください。

\* 「まゆだま」 or 「書初め」 どちらか一方のみの参加でも OK

\* 公民館は12月29日(木)から1月3日(火)の間、休館となります。お問合せは12月28日(水)までをお願いします。

【申込方法】

12月23日(金)までに田川公民館 (TEL 27-3840) へお申し込みください。