



公民館ニュース

R5.1.1 第 260 号

城北公民館 松本市開智 2-3-39 ☎38-0120

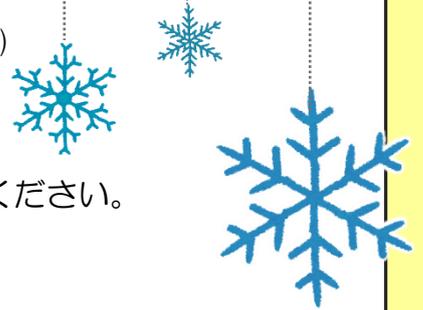
掲載内容は、感染症対策のため中止・変更することがあります。

健康づくり推進委員会
・健康の部会 共催

スキーツアー

in Mt.乗鞍スキー場

- 期 日** 1月22日(日)
- 集合等** 午前8時20分 松本教会前集合(開智 2-3-45)
午後4時30分散散予定
- 定 員** 25人(先着順:中学生以下は要保護者同伴)
- 参加費** リフト代として、当日集金。過不足なくご用意ください。
【大人(高校生以上)】3,800円
【子ども(中学生以下)】無料
※昼食代として、1人1,000円補助します!(当日手渡し)
その他、昼食代不足分、レンタル用具代等は各自ご負担ください。
- 持ち物** 【全員】手袋、帽子、ウェア
【大人のみ】参加費、松本市在住の証明書(免許証等顔写真付きのもの)
【任意】ゴーグル、スキー用具
※松本市在住の証明書は、リフト券割引適用を受けるために必要です。
- 申込み** 1月5日(木)午前9時から16日(月)までに城北公民館(☎38-0120)
※本人(またはその家族)が公民館に直接申し込んでください。
- その他** ・スキー用具レンタル希望の方は、現地で各自お手続きください。
・スキー場についてからのスケジュールは、当日ご説明します。



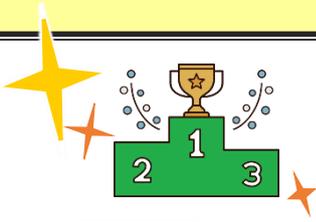
ケーキ作り教室



回	期 日	時 間	内 容
2	1月25日(水)	午後1時 ~ 4時	レモンパイ、スノーボール
3	2月 3日(金)		リンゴのタルト、スイートポテト
4	2月14日(火)		フルーツロール、コーティング生チョコ、トリュフ

※12月号に掲載した第1回(1/15(日)開催)は、定員に達しました。

- 会 場** 城北公民館 料理実習室
- 講 師** 高梨 雅子さん
- 定 員** 各回12人程度
- 参加費** 1人1回500円(材料費)
- 持ち物** 参加費、エプロン、三角巾、
持帰り容器(タッパー・袋など)
- 申込み** 1月6日(金)から
城北公民館(☎38-0120)



育成会・公民館体育部・健康の部会共催
軽スポーツ交流会

ご家族で
どうぞ!

種目

カローリング、ゲームレール、ビーンボウリング、羽根っ子
スカットボール、輪投げ、ポケネット、ターゲットゲーム

日時 2月5日(日) 午前10時~正午
会場 城北公民館 大会議室
参加費 無料
持ち物 上履き(運動靴)、汗拭きタオル
申込み 1月24日(火)までに城北公民館(☎38-0120)



メニューは
当日のお楽しみ♪

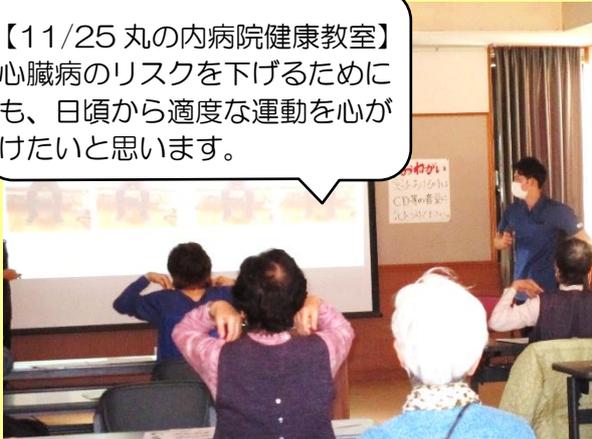
城北地区社会福祉協議会主催
健康づくり推進員会共催
男衆のキッチン

日時 2月10日(金) 午前9時30分~正午
会場 城北公民館 料理実習室
講師 食改のみなさん
定員 男性16人(先着順)
参加費 無料
持ち物 エプロン、三角巾、持帰り容器(タッパー等)
申込み 1月31日(火)までに城北公民館(☎38-0120)
その他 マスクをお忘れなく着用してご参加ください♪



● ● ● 11月の講座から(一部) ● ● ●

【11/25 丸の内病院健康教室】
心臓病のリスクを下げるためにも、日頃から適度な運動を心がけたいと思います。



【11/27 珈琲焙煎講座】
焙煎の段階から、みんなでゆっくりとコーヒーを楽しむのも良いものですね。

