田川公民館だより ルート19

第308号

● 令和５年１月１日
● 発行　田川公民館

回　覧

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

1/24（火）

田川地区いきいきサロン
座ってできる『ツボ押し体操』

時間：午前１０時～
場所：田川公民館２F　大会議室
講師：松本協立病院はりきゅうマッサージセンター
　　　鍼灸あん摩マッサージ指圧師　浅井　弘道　先生

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

入門から実用まで！
パソコン講習会
1/11・25（水）10：00
講師：今井　国雅さん

ネットを使おう！
スマホ教室 with docomo
定員９名　**1/26（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
1/18（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
1／19（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

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した。

図書・視聴覚委員では１２月７日に公民館図書コーナーの本の入れ替えを行いました。

ラインナップが以前とはがらりと変わり、様々な世代から愛される書籍を 500 冊以上取り揃えています。もちろん貸し出しも行っていますので、皆様ぜひご利用ください。寒い夜のおともに暖かなお話はいかがですか？

オハヨー0840 ラジオ体操

新年は１月１０日から行います！

●８時４０分に家を出て、地域の皆さんと一緒に体操しましょう。
●ラジオ体操第一・第二、田川讃歌体操でしっかり体を動かします。

※ 当面の間、茶話会は中止いたします。

と　き　毎週 火曜日・木曜日　８時５０分から
ところ　田川公民館　正面駐車場ほか

まちづくり協議会からのお知らせ

例年１月に開催しておりました『たがわっ子宣言　さあ、僕らの仲間になろう』につきましては、地区全体での式典は中止とし、町会単位で実施することになりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

田川公民館定期講座

気楽に運動しようをご紹介

毎月第1、第3水曜開催午前10時から

気楽に運動しようとは…

地域の仲間づくりや定期的な開催による運動習慣の定着を目的として始まった事業です。皆さんの『家でもできる軽い運動って何？』という疑問を解消し、介護予防にもなる楽しいレクリエーションや体操を行っています。

どんなことをするの？？…

椅子に座ってまずは準備運動！
体が温まってきたら椅子やボールなどを使って簡単に楽しく体を動かせるレクリエーションやスポーツを行います☆

参加方法…

申し込みなどは不要！！
持ち物もなく、当日参加OKなので気楽に来て気楽に運動を楽しみましょう！

次回開催日：
１月18日(水)午前10時から