



令和6年11月1日発行

ことぶき公民館だより NO. 8

全戸配布



秋の撮影講座 寿公民館視聴覚委員会主催

日時：11月25日(月) 9時～16時30分

集合時間：8時55分

集合場所：寿公民館

行先：阿寺溪谷

参加費：無料

持ち物：昼食、飲み物、写真撮影ができるもの

申込み：寿公民館へお申込ください

11月11日(月)から募集開始

※参加条件

撮影した写真を寿公民館視聴覚委員会へ提出していただきます。

写真のサイズは任意(A4, A3など)で、額に入れて

12月13日(金)までに寿公民館へ提出ください。



秋のバスウォーキング 寿公民館体育委員会主催

日時：11月12日(火) 9時～16時30分

集合時間：8時55分 集合場所：寿公民館

行先：北八ヶ岳 参加条件：寿地区在住の方

参加費：1,000円 持ち物：飲み物、タオル、昼食

申込み：寿公民館へお申込ください

11月5日(火)から募集開始



特定健診 松本市健康づくり課主催

日時：11月26日(火) 午前中

場所：寿公民館2階大会議室

対象：松本市国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方

費用：1,000円

持ち物：受診券(対象の方には郵送済)、保険証

申込み：南部保健センター(27-3455)

※受診には必ず申込みが必要です



健康寿命をのばそう

寿地区食生活改善推進協議会主催

しっかり噛んで味わうメニュー

日時：11月15日(金) 9時～12時00分

場所：寿公民館1階調理室

内容：栄養士と保健師から食事に関するお話を聞き、

メニューを作って実食します。

献立：豆ごはん、鶏だんごの具たくさんみそ汁、

かみかみサラダ、おはぎ風豆腐だんご

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込み：11月11日(月)までに寿公民館へお申込ください



通年事業

古文書読解講座 寿公民館主催

日時：11月18日(月) 14時00分～16時00分

場所：寿公民館2階大会議室

スマホ相談室 寿公民館主催

日時：平日 9時00分～16時00分

相談料：無料

申込み：寿公民館まで事前にお申込ください

保健師育児・健康相談(栄養相談あり) 松本市健康づくり課主催

日時：12月2日(月) 9時30分～11時00分

場所：寿公民館1階講座室(和室)

持ち物：母子手帳、バスタオル



寿公民館

松本市寿豊丘424番地

講座等の申込み・問い合わせ先はこちら

電話：58-2038

FAX：85-1099

メール：kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp

松本市ホームページでもご覧いただけます⇒

福祉ひろばだより 裏面参照

