



夏休み 大手公民館 学習室

小中高大学生集まれ！夏休みの宿題を公民館でやりませんか？
エアコンの効いた部屋で快適にできます。Wi-Fi完備、充電もOK！
下記時間内は申し込み不要ですぐに使えます。ぜひご利用ください！



期間 7月24日(木)～8月20日(水)の平日 <7/29午前中、8/6～8/8は除く>
時間 9:00～16:00 持ち物 勉強道具、飲み物、昼食など

参加
無料

簡 単 体 操 コ ー ス



開催日 ①7月31日(木) ②9月25日(木) ③11月27日(木)
④1月29日(木) ⑤3月26日(木) ※1回でも全部でもOK！！

時 間 13:30～14:30

講 師 NPO CFM実行委員会
インストラクター 菅原 佳代子 氏

会 場 大手公民館 大会議室

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

内 容 「かんたん」・「優しい」をテーマにした体操講座を開催します。
脳の働きを高める「脳トレ」を行い、体力の増進と脳の能力向上を目指しましょう！

申込方法 大手公民館 TEL39-5711までご連絡ください。

中央地区夏祭り 8月8日(金)「縁日だよ、全員集合！」 ボランティア大募集！



「地域のために何かしたいなあ」「ボランティア活動に興味がある」
「お祭りの運営をやってみたい」・・・というそこのあなた！

青山様・ぼんぼん、屋台、花火など、地域の伝統行事の継承と子どもたちの
夏の思い出作りに力をお貸しください！中学生・高校生・大学生も大歓迎！

各担当に分かれて夏祭りの運営などのお手伝いをさせていただきます。(下表参照)

1回のみ、一部の時間のみでもOK！すべての日程もOKです！

詳細・お申込みは大手公民館39-5711まで 主催：中央地区夏祭り実行委員会



こちらの二次元
コードからも
申込み可能です

募集枠	募集日	時間	内容(予定)
1	8月7日(木)	13:00～15:00	資材搬入、青山様ぼんぼん準備 屋台仕込みなど
2	8月8日(金)	15:00～21:00	会場設営・撤収、屋台準備・運営 青山様ぼんぼん準備・運営など
3	8月9日(土)	9:30～11:00	片付け、資材返却など



～からだの中から元気に～ いきいき血管講座



健康講座と血管年齢などの測定会を開催します。自分自身の健康を知るきっかけにぜひご参加ください！

講座&測定のあとはみんなでお蕎麦を楽しみましょう！！

- ◆日時 令和7年7月16日(水) 午前10時～12時
- ◆会場 大手公民館2階 大会議室
- ◆講師 明治安田生命松本支社 松本営業所長 陣内 栄基 氏
- ◆定員 15名(先着：中央地区住民優先)
- ◆参加費 300円(お蕎麦代)
- ◆内容 血管年齢測定、ベジチェック(緑黄色野菜の摂取量測定)、体内糖化(AGE)測定
- ◆申込み 大手公民館 TEL39-5711まで

<主催：中央地区地域づくりセンター 協力：そばの実倶楽部さん>

中央地区人権啓発推進協議会視察研修
満蒙開拓平和記念館を訪ねる



令和7年7月28日(月)

7:55 大手公民館前集合

参加費2,000円



定員15名(先着・中央地区住民優先)

受付開始：7月2日(水)から【窓口・電話】

【行程】

7:55大手公民館前集合 8:00大手公民館発 - 松本IC-飯田山本IC-9:40満蒙開拓平和記念館
・見学90分(ガイド付き)・飯田山本IC-駒ヶ根IC
-12:00ピアンデさくら亭(昼食60分)13:00-
13:05駒ヶ根ファームス13:25・休憩20分・-
13:45駒ヶ根シルクミュージアム14:15・見学30分
-駒ヶ根IC-松本IC-15:45大手公民館着・解散

※行程は交通事情等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【主催】大手公民館 中央地区人権啓発推進協議会

地震体験車&防災井戸体験!

(城北、中央地区防災部合同事業)

地震体験車が中央地区にやってきます!!
いつ起きるか分からない災害に備えるため、
大地震の揺れや手押しポンプによる防災井戸
体験を通じて、各家庭での防災対策を考える
きっかけにしましょう!

令和7年7月11日(金)

① 地震体験車 午後2時～午後4時
【場所】市営開智大型駐車場(南側舗装箇所)

② 防災井戸体験 午後3時～
【場所】松本神社



【参加者】どなたでも参加OK(申込不要)

【参加費】無料

【主催】開智小学校避難所運営委員会

福祉ひろばコーナー

2025年7月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No.304

7月

梅雨明けも近づき、太陽がまぶしい季節になってきました。今年も暑い夏が予想されています。熱中症が心配です。こまめな水分補給をお心がけ下さい。涼しいひろばも遠慮なくご利用ください。

《ふれあい健康教室》

7月24日(木) 2階 大会議室

開場：午後1時40分 開演：午後2時

まつもと市民芸術館アウトリーチ公演



☆カメレオンの陽気なキャラバン☆

劇団シアターランポンがアウトリーチ(出前公演)でやってくる!! 「物語は身の回りにもうすでに隠れている、カメレオンみたいに。」子どもから大人まで、それぞれの感性で楽しんでいただけるオムニバス形式の演劇作品です。夏休みもいよいよスタート。子どもも大人も一緒に、楽しく演劇鑑賞しましょう。(申込不要)

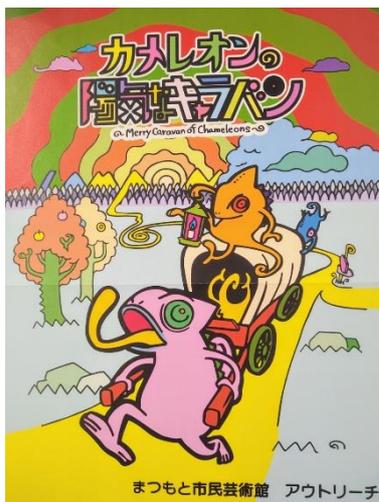
(健康相談・血圧測定はありません)

7月のお当番は

町会長：山本文彦さん・宇留賀勝さん・鈴木紀孝さん

ボランティア部：出井久美子さん

民生委員：長谷川和恵さん よろしくお願ひします



〈サロン・ひろば喫茶〉

7月10日(木) 午後2時~4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

〈お当番〉 出井久美子さん 林部秀子さん
よろしくお願ひします



〈中央っ子ひろば〉

7月30日(水) 午前10時~

水あそびと

トイレトレーニングのお話



持ち物：濡れてもよい服装・水遊び用オムツ・着替え・タオル・水分補給用飲み物

水遊びの後、保健師さんからトイレトレーニングのお話

先着 15組 お申し込みはひろばまで

TEL 39-5168 (申込締切 7/22)



〈スマホ相談会〉

① 8月 4日(月) 午前10時30分~

② 8月 18日(月) 午前10時30分~

※申込不要



スマホの何がわからないのか、わからない...

...でも大丈夫!! 「知りたかったことを教えてもらえる」と大好評です

・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム

・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など

スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です。ご都合のよい時間にお越しください

※7月は7日(月)と14日(月)です

2025年7月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他	
7月1	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば	7:20 上高地ウォーク		
2	水	9:00 子育てひろば 13:00 健康ステップ		13:30 民児協定例会 15:00 かかわり隊	
3	木	9:30 ひろば企画委員会 13:00 お達者雀	10:15 地区社協・公民館運営委員会		
4	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば、室内パタンク			
5	土				
6	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)			
7	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学		
8	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば			
9	水	13:30 ぶらっとひろば			
10	木	13:00 健康ステップ(大会議室) 14:00 サロン喫茶/お達者雀			
11	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		14:00 地震体験車による地震 及び防災井戸体験	
12	土				
13	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		8:30 城南あさ市	
14	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り(町会連合会)	
15	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば			
16	水	9:00 ぶらっとひろば 13:00 健康ステップ	10:00 ~からだのなかから元気に~「い いきいき血管講座」		
17	木	13:00 お達者雀			
18	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀	18:00 居酒屋公民館		
19	土				
20	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)			
21	月				
22	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば			
23	水	13:00 健康ステップ			
24	木	13:30 ふれあい健康教室 演劇「カメレオンの陽気なキャラバン」			
25	金	10:00 室内パタンク 13:30 歌を楽しむ会			
26	土				
27	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)		9:00 ようこく朝市	
28	月	10:00 ミュージックバル 13:00 楽碁会	8:00 人権視察研修「満蒙開拓平和記念館」 13:30 歌唱講座		
29	火	9:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば			
30	水	10:00 中央っ子ひろば 13:00 健康ステップ			
31	木	9:30 体力づくりサポーター 13:00 お達者雀	13:30 かんたん体操コース		
8月1	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク			
2	土				
3	日	土井尻町会(おしゃべりタイム)			
4	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学		
5	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば			
6	水	9:30 ひろば企画委員会 13:00 健康ステップ	10:15 地区社協・公民館運営委員会	13:30 民児協定例会	
7	木	13:00 お達者雀			
8	金	中央地区縁日(枳形跡広場)			