



令和7年7月1日発行

ことぶき公民館だより NO. 16

全戸配布



寿セカンドライフ大学

寿公民館、寿地区福祉ひろば、
地区生活支援員主催

少し時間がある地域の皆さん、学校のように共に学び、育み、人生をより豊かなものにしていきましょう。

講座名：君たちはどう生きるか。人生は65歳からが面白い

～定年退職後、黄金の15年である

第2の人生をどのようなプランをもって生きたらよいか～

日時：7月23日(水) 14時00分～15時30分

場所：寿公民館2階 講義室

参加費：無料

講師：巻山 哲雄 氏（寿古代史研究）

古代と中世、日本および松本平の歴史を研究している。大病に見舞われるも、それに負けず研究や講演を行い、活躍している。

百瀬 彰彦 氏（音楽健康指導士）

定年退職後に取得した資格を生かして、ジョブカフェ信州で若年者就業サポートを行う傍ら、福祉ひろば事業「楽しめエルダー！」で指導している。様々な趣味を生かした活動を通して人生シナリオを考えている。

申込み：寿公民館まで



伝統料理講座

寿地区食生活改善推進協議会主催

おいしい伝統料理の作り方を学んで家族に披露してみませんか。

日時：7月11日(金) 9時30分～12時00分

場所：寿公民館1階 調理室

献立：「じゃがいもあんのおやき」乗鞍地域のおやき

「みそらーめんが食べたくなっちゃうみそ汁」

第3回具たくさんみそ汁コンテスト

「給食に出たらいいな部門」最優秀レシピ

参加費：無料

持ち物：三角巾、エプロン、マスク

申込み：寿公民館まで



古文書読解講座（全10回）

寿公民館主催

古文書を読み解くことで、歴史について勉強します。

日時：7月14日(月) 14時00分～16時00分

集合場所：寿公民館2階 大会議室

年間テーマ：丸山昌三郎の旅日記を読む

参加費：無料

持ち物：筆記用具



担当保健師育児・健康相談

松本市健康づくり課主催

保健師による身体測定や育児相談、健康相談を行っています。予約不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。

日時：7月7日(月)、8月4日(月) 9時30分～11時

場所：寿公民館1階 講座室（和室）

相談料：無料

持ち物：母子手帳、バスタオル



スマホ相談室

寿公民館主催

スマホの使い方などでお困りの方、公民館主事が相談に乗ります。些細なことでも構いません。ご連絡ください。

日時：平日 9時～16時

相談料：無料

申込み：寿公民館まで

※公民館主事と日程調整が必要なため、事前のご連絡をお願いします



寿

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

