全戸配布

令和８年11月１日 NO.32 発行

ことぶき公民館だより11月号

寿公民館

・寿公民館の活動や、ちらし、講座内容をホームページで確認出来ます→

11/25（水）

連続講座
寿公民館大会議室
13:30～15:30

セカンドライフ大学（第5校時）

大学生以外 無料 募集10名

講　師:伊藤　きくみ様
（スポーツボイスインストラクター）



講座内容:声の出にくさ解消「のど」の筋トレ
持ち物:飲み物、運動できる服装
声を出しながら、呼吸や発声を楽しく鍛えて、
心も体も元気になりましょう！
主催:寿地区福祉ひろば、地区生活支援員、寿公民館

11/28（土）

寿公民館調理室
10:00～13:00

男も厨房（第４弾）

募集10名

講　師:鈴木　喜一郎　様（喫茶瑠璃店長）
持ち物:エプロン、マスク、飲み物、タッパー
参加料:500円
講座内容:
第３回は、秋の味覚のきのこ、さんまを使った和風料理で
お腹いっぱいお土産いっぱいの大好評講座でした。
第４回は、洋風料理を予定しています。
主催:寿公民館



11/16（月）

連続講座
寿公民館大会議室
14:00～16:00

古文書読解講座（第６回目）

無料 募集10名

講　師:青木　教司　様（赤木　在住）
持ち物:筆記用具
内容:百瀬陣屋の1年間(第4回目)



寿地区の歴史や1年間の時系列のため、少しわかりやすい？です。
10月に新しく1名参加しました。一歩踏み出して、挑戦してみませんか？
主催:寿公民館

12/5（土）

寿公民館大会議室
14:00～16:00

クリスマスクラフト講座

募集10名



講　師:竹渕　那美　様（竹渕　在住）
（熊井明子ポプリの会　講師/長野県 薬草指導員）
持ち物:花切りハサミ、持ち帰り用袋、リースにつけたいもの
参加料(材料費):1000円
内　容:クリスマスリース作り
気づけば冬間近。クリスマスに向けて、手作り飾りで部屋を彩りましょう
主催:寿公民館

お知らせ

第６９回松本市市民スポーツ大会　寿地区結果報告　松本市スポーツ協会主催

10月11(日)に開催され、寿地区の参加者の皆さんが日頃の練習の成果を発揮しました。
競技:卓球、軟式野球、ソフトバレーボール、マレットゴルフ、ゲートボール(寿不参加)

- ・総合順位　第４位　（全31地区）
- ・卓球　優勝
- ・軟式野球　優勝
- ・ソフトバレー_フリー　第3位
- ・マレットゴルフ　男子 11位
- ・ソフトバレー_T180　第3位
- ・マレットゴルフ　女子 7位

（40歳以上4名の年齢計180以上）

※大会議室に掲載中です。(期間限定)



21
(土)
寿公民館
大会議室
10:30～12:00

192サロン こまのたけちゃんのパフォーマンス

講　師:こまのたけちゃん
（全日本こま技選手権4年連続4連覇）無料　予約受付中　募集先着30組
持ち物:飲み物

子どもたちに人気のこまのたけちゃんが寿公民館へやってきます。
華麗なこまパフォーマンスを親子そろってご覧ください。

192サロンHP

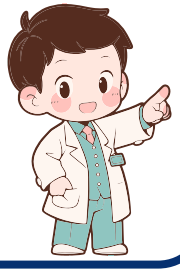
主催:子育て支援192サロン運営員会

12/7
(月)
寿公民館1階和室
9:30～11:00

保健師 育児・健康相談

無料
予約不要

持ち物:母子手帳、バスタオル(育児)
健康手帳(健康相談)
主催:松本市健康づくり課

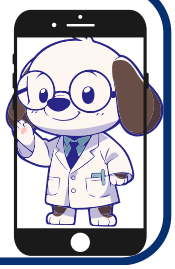


随時
平日　各30分
寿公民館
9:00～16:00

スマホ相談室

無料

持ち物:スマートフォン、解決したい相談ごと
公民館主事が、相談受付します。日程調整が必要なため、事前予約をお願いします。
主催:寿公民館



申込
受付中
平日
8:30～17:00

寿公民館　松本市寿豊丘424番地
申込締切:各講座3日前の17時まで
メールでの申し込みは　こちら→
電話:58-2038　FAX:85-1099
メール:kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp

メール

その他予定

第４３回松本市市長杯争奪球技大会　松本市スポーツ協会主催

日時:11月1(日)
競技:ママさんバレーボール(排球)
日時:11月8(日)
競技:卓球、軟式野球、マレットゴルフ

各球技の会場、球技の組み合わせ表は右記ホームページをご覧ください。

松本市スポーツ協会HP

目指せ優勝！
日頃の練習の成果を発揮し、悔いのない試合を！

本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影をします。支障がある場合は、行事の際にお申し出ください。

福祉ひろばだより　裏面参照