

庄内地区公民館ニュース

【お問い合わせ】
庄内地区公民館
☎24-1811

筑摩小・並柳小・開成中 合同演奏会 開催のお知らせ



日 時：令和5年11月18日(土) 10時から
※受付は9時30分から

会 場：筑摩小学校 体育館

参加団体：筑摩小学校 金管バンド

// 合唱団

並柳小学校 スクールバンド

開成中学校 吹奏楽部

注意事項：①車のご利用はできるだけお控えください

②上履きをお持ちください。

問い合わせ：庄内地区公民館(24-1811)へ

※平日8時30分から17時まで



庄内ウォーキング講座

ウォーキングには、運動不足解消や気分転換、フレイル予防など、様々な効果があります！

今回、健康推進員会や地区生活支援員さんと共催で、楽しくウォーキングをしながら、正しい歩き方などを学ぶ講座を行います。ぜひ、ご参加ください。

日 時：令和5年11月19日(日) 13時30分から

内 容：①庄内地区公民館 大会議室集合

②健康づくり課 武本健康運動指導士による講習

③庄内地区を実際にウォーキング

※ウォーキングマップ6.4キロコース

定 員：20名(要申込)

持ち物：水分、タオル、運動できる服装

問い合わせ：庄内地区公民館(24-1811)へ



冬を迎える

栄養管理とお手軽料理

- 日時： 第1回 令和5年11月10日（金）10時～12時
栄養の話と料理実習（だいこん飯他） 材料費600円
- 第2回 令和5年11月17日（金）10時～12時
栄養の話と料理実習（ドライカレー他） 材料費600円
- 第3回 令和5年11月24日（金）10時～12時
栄養の話と料理実習（炒り鶏他） 材料費700円

会場：庄内地区公民館 料理実習室

定員：14名（要申込）

講師：元松本市管理栄養士 胡桃沢 美子さん

申込・問合せ

①庄内地区公民館(☎24-1811)へ 平日8時30分～17時までに連絡

②下記の2次元コードから申込



※キャンセルの場合は、必ず2日前までにご連絡ください

庄内地区健康相談のお知らせ

保健師による健康相談・育児相談、歯科衛生士さんの相談を行います。

お子さんの身長・体重測定や、大人向けの血圧・健康相談などお気軽にご参加ください。

日時：11月13日(月)9:30～11:00

場所：ゆめひろば庄内1階

庄内地区公民館 講義室

持ち物：母子健康手帳、バスタオル、健康手帳

おはなしボランティア

ゆめの会 絵本の読み聞かせ

11月のおはなし会は、
28日(火)の予定です。

