

# 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964



# 寿台公民館福通信

令和 5 年  
12 月号

おもて  
公民館だより  
ひろばだより  
うら  
予定表

松本市広報  
R5-3

## クリスマスおはなし会

申込み不要



こんこん座の皆さんによるスペシャルなおはなし会をみんなでいっしょに楽しみましょう! プレゼントあるよ!

日時: 12月9日(土)

午前 10:30~

会場: 寿台公民館 大会議室

## ヒンメリ作り講座

ヒンメリって?

北欧フィンランドの伝統工芸品で、麦わらストローと糸を使って作るモビールです。ゆらゆらと風に揺れるようすや、光が映し出す陰影を楽しめます。

クリスマスにぴったりのオーナメントを作りましょう。

日時: 12月11日(月)

午前 10:00~

会場: 寿台公民館 大会議室

定員: 10名(先着順) 参加費: 200円  
12/7(木)までに二次元コードまたは公民館へお申込みください。

詳細は、回覧チラシをご確認ください。



## お正月飾りを作ろう

日時: 12月25日(月)

午前 10:00 ~

会場: 寿台公民館 大会議室

定員: 10名(先着順) 参加費: 無料

玄関に飾る正月飾りを作ります。手作りのお飾りで、新年を迎えましょう。

12/21(木)までに公民館へお申込みください。

詳細は回覧チラシをご覧ください。

12/12(火)までに右記の二次元コードからお申し込みいただくか、公民館にお問い合わせください。



詳細は回覧チラシをご覧ください。

寿台公民館・寿台図書館  
年末年始休館のお知らせ  
令和 5 年 12 月 29 日(金)~令和 6 年 1 月 3 日(水)

良いお年を  
お迎えください



ピカピカの包丁で新年を迎えませんか

## やってみよう! 包丁研ぎ

日時: 12月26日(火)

初 回⇒午前 9:00~  
2 回目⇒午前 10:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室  
申込み: 12/21(木)までに公民館へ

切れ味のよい包丁は、お料理の味や出来栄を引き立てます!

小学生対象 冬休みの課題を仕上げましょう!

## 書き初め教室

日時: 1月5日(金) 午前 10:00~

会場: 寿台公民館 参加費: 無料

定員: 10名(先着順) ※ 持ち物があります。  
申込み: 12/25(月)までに公民館へ。  
詳細は、回覧のチラシをご確認ください。

来月予告

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

『教えて志麻さん! お助けレシピ 100』

タサン 志麻 著 / NHK 出版

テレビでもおなじみ、伝説の家政婦・タサン志麻さんの「すべての家庭に笑顔の食卓を」という想いが詰まったレシピ集。おいしそうな料理の写真と作り方だけでなく、レシピのコツやアレンジ方法、料理にまつわるエピソードも載っています。また、志麻さんのコラムも満載で、読み物としても楽しめる 1 冊となっています。

12 月のおはなし会はスペシャルです



# 寿台福祉だより

12月号 寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

寿台地区福祉ひろばの公式ラインはこちら⇒



双葉会 会員の皆さまへ

12月14日(木)13:30～

『双葉会お茶会』



場所：福祉ひろば

ひろば喫茶



楽しいイベントを開催いたします。

～ギターの弾き語り～

11日(月)13時30分～

※コーヒーまたは、紅茶(¥100)

来館時にご自分の水分をお持ち下さい。



ふれあい健康教室  
20日(水)9時30分～

今月は、『フレイル予防講話』です。  
理学療法士と薬剤師の講話です。

最後に、茶話会をしま～す。

お友達とご一緒にぜひ参加しましょう！

☆保健師による血圧相談も行います。

銭太鼓健康教室

15日(金)13時30分～

持ち物：水分、タオル

毎月第3金曜日開催です。

いつまでも健康でいる為に、  
楽しく体操を行います。

ひろば体操 第3火曜日  
19日(火)9時～10時

無理しない！頑張り過ぎない！安全に！

元気いっぱい美穂先生の頭と体を使って行う  
介護予防運動です。

大事なお知らせ

大雪(10センチ以上の積雪)や  
路面凍結の場合、皆さまの安全を  
考えて、行事やサークル活動は  
中止となります。ご了承ください。



健康ウォーキング

5日(火)9時30分～

寿台地区福祉ひろば集合

ご自分の足で、いつまでも健康で  
歩けるように、先生と一緒に毎月  
ウォーキングと筋トレをします。

居酒屋

よいましょ



16日土曜日 17時開店

会場 ふれあいセンター

会費 1,000円

福祉ひろばへ申し込み 57-1168

ヨガ教室 第4月曜日

25日(月)13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。呼吸  
に集中することで、全身がほぐれます。

持ち物：フェイスタオル・水分・  
バスタオル又はヨガマット

みんなでラジオ体操



(第1・2・4・5火曜日)

寿台地区福祉ひろばの南側芝生にて

\*悪天候の場合は室内で行います。

開催日時：5・12・26日(火)

9時～

朝の運動で元気な身体を作ろう！

ハートたおる



1日(金)13時～15時

乳児院の子どもたちにハンドタオルを作って届  
けましょう！手を使うことは脳が活性化すると  
言われています。お気軽にお越しください。

ひろばの工作講座 申し込みは 57-1168 ひろばまで

③カリグレイスコープ講座

～今回はクリスマスカード作りです～

12/13(水)13時から

材料費 250円

※申し込みは8日(金)までです。

④生花アレンジ教室

日時 12月27日(水)

13時から

材料費 2,000円

※申し込みは、14日(木)までです。



