

# 笹賀地区だより

TEL : 0263-58-2046 (センター・公民館) MAIL : sasaga-s@city.matsumoto.lg.jp (センター)  
0263-86-8168 (ひろば・FAX可) sasaga-k@city.matsumoto.lg.jp (公民館)  
FAX : 0263-85-1146 (センター・公民館)



## 令和6年度の笹賀公民館地区事業計画

4月22日に公民館運営委員会が行われ今年度の事業計画が承認されました。地区事業に関する日程は下記のとおり予定しています。町会の仲間や公民館で活動する皆様のご参加をお待ちしています！

- 7月 7日 (日) 球技大会 (ソフトボール・ソフトバレーボール)
- 9月 8日 (日) グラウンドゴルフ大会
- 10月 27日 (日) 地区文化祭
- 1月 26日 (日) 卓球大会



■主催：笹賀公民館・笹賀地区福祉ひろば ■共催：笹賀地区町内公民館・笹賀地区スポーツ協会

## 第9回笹賀地区ウォーキング大会

松本市では「市民歩こう運動」を行っています。誰もが日常的に無理なく『歩く』ことによって、病気の予防や健康増進につながります。初夏の日曜日、ゆっくりと楽しみながら『歩く』ことで、健康づくりをしてみませんか？

日時 : 5月26日 (日) 9時00分 笹賀公民館集合 11時30分頃 解散予定  
対象 : 老若男女問わずどなたでも ※菅野・神戸地区内 (御嶽神社等) 4キロ程度歩きます  
参加費 : 無料

申込み : 5月17日 (金) までに下記の申込書により町会体育委員までお申込みください。

- ・給水所を用意しますが、不足と思われる方は持参してください。
- ・危険防止のため、ノルディックウォーク用ポールは使用不可です。
- ・雨天中止の場合は、町会体育委員が当日朝8時までにご連絡をします。



### ウォーキング大会 申込書 (町会体育委員に提出)

町会名	氏名	住所	電話番号

昨年のウォーキング大会の様子はこちらのQRコードから見れます！



# SNSのための文章の書き方 — 社交的随筆術 初伝 —

ブログや SNS (Instagram や X (Twitter) 等) での情報発信で欠かせない文章の書き方。この機会と一緒に学んでみませんか？興味がある方は、是非ご参加ください！※オンラインで参加も可能です。お気軽にご相談ください。

○日時 5月15日(水) 午前10時から12時

○場所 笹賀公民館 1階大会議室 参加費、申込不要！当日参加 OK！

○持ち物 スマホまたはノートパソコン (WiFi あります) 筆記用具等 ※スマホ貸出あり

○情報共有・自由学習の日 (前回参加できてない方、初めての方はこちらからがおすすめ) 5月1日(水) 午前10時から12時

※毎月第1水曜日は前回までに興味があったけど参加出来なかった方や情報共有・自由学習の日です！

## 笹賀地区スマホ無料相談会

スマホ相談員による無料相談会を開催しています！！困っていることや、わからないことがあれば気軽にお越しください！貸出用のスマホも用意しています。手ぶらで参加も大丈夫です。

①日時：5月7日(火) 午前10時～12時

会場：笹賀公民館1階会議室

②日時：5月21日(火) 午前10時～12時

会場：笹賀公民館1階会議室



## シリーズ 音楽の風景 第1回 ジャズの名盤を楽しむ

■笹賀公民館

CDとは違う、レコードの温かい音色を感じてみませんか？この講座では、レコードの音が持つ奥深さと、音楽を聴くことの楽しさが味わえます。

※ルイ・アームストロング、デューク・エリントン、マイルス・デイビスほか

日時：5月31日(金) 14時～16時

参加費：500円 (ワンドリンクとケーキ代、当日支払い)

申込み：先着20人 5月16日(木)までに下記の申込書により笹賀公民館窓口にお申込ください。

場所：ジャズ雅鳴きたや 笹賀 2993-1

会場・駐車場の周辺図は右記のとおりです。

### 音楽の風景 申込書 (公民館に提出)

町会名	氏名	住所	電話番号

## 「空港図書館 5月 定例おはなしひろば」

■空港図書館

日時 令和6年5月8日(水)

午前11時00分～30分程度

場所 松本市空港図書館 会議室

対象 未就園児

料金 無料

申込 不要



楽しいおはなしを用意しておまちしています！



お車でお越しの場合はきたや道沿いにありますガレージ・ササガ様の駐車場にお停めください

# ふれあい健康教室

■笹賀地区福祉ひろば

## 「絵本の世界を体験！大きなカステラ」 日時 5月16日(木) 9時30分～

絵本の世界を体験してみませんか？にこにこフライパンの皆さんと大きなカステラを焼いてみんなでいただきます。松本こども園年長さんも遊びに来てくれます。

手遊びなどで交流しましょう。

タクシー送迎を希望される方のみ申込みが必要です。健康相談もあります！

水分を持ってご参加ください。



※ご自宅など笹賀地区内のご希望の場所からひろばまで無料送迎タクシー運行中！  
運転免許を返納した方、交通手段のない方、車の運転が不安な方が対象です。  
送迎ご希望の方は5月9日(木)までにお申し込みください。

申込み 笹賀地区福祉ひろば ☎86-8168



## ひよこ ママヨガ

■笹賀地区福祉ひろば

日時 5月8日(水) 10時～ 講師 宮下節子さん

持ち物 バスタオル、飲み物等お子様に必要なもの

参加費、申し込みは不要です！



■笹賀地区福祉ひろば

## 体操ひろば

日時 5月9日(木) 9時30分～

持ち物 飲み物

参加費、申し込みは不要です！

## 10時30分～ヨガ療法

講師 上杉久美子さん

身体、呼吸、瞑想で

今の自分を感じてみましょう...



## マグネット健康吹矢

■笹賀地区福祉ひろば

※毎月第一月曜日

マウスピースを必ずお持ちください。

お持ちでない方は100円で購入いただきます。

日時 6月3日(月) 10時～

参加費 100円 定員 15名

申込み 笹賀地区福祉ひろば ☎86-8168



## なんでも相談日

■笹賀地区福祉ひろば

日にち 5月16日(木)

時間 11時30分～14時

包括支援センター職員がお家で生活していくうえでの困りごとをお聞きします！

秘密は厳守します。

お気軽においで下さい。



# 5月のカレンダー

日	曜	午前	午後
1	水	大人のぬり絵（ひろば）	すげの会（ひろば）
2	木	3B体操（ひろば）	マジック同好会（ひろば）
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	マグネット健康吹矢（ひろば10時から） スマホ相談会（公民館）	
8	水	ひよこ「ママヨガ」（ひろば10時から） 定例おはなしひろば（空港図書館）	習字の会（ひろば）
9	木	体操ひろば「ヨガ療法」（ひろば）	
10	金	楽しくうたおう（ひろば10時から）	
11	土		
12	日		
13	月	健康育児相談	すずめクラブ（ひろば）
14	火	新緑の上高地を歩こう！	
15	水	デジステ笹賀（公民館）	
16	木	ふれあい健康教室「絵本の世界を体験！大きなカステラ」（ひろば） なんでも相談日（ひろば11時30分～14時）	
17	金		カラオケの会（ひろば）
18	土		
19	日		
20	月		手芸の会（ひろば）
21	火	エルダー（ひろば） スマホ相談会（公民館）	マジック同好会（ひろば）
22	水	子どもと本のつどい（ひろば10時から）	習字の会（ひろば）
23	木		
24	金	ヨガ教室（ひろば10時から）	いきいき健康ひろば（ひろば）
25	土		
26	日	ウォーキング大会（公民館）	
27	月	体操ひろば（ひろば）	すずめクラブ（ひろば）
28	火		
29	水		
30	木		
31	金	音楽の風景（公民館）	