

# なんなんひろば

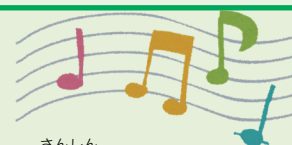


松南地区公民館利用者の会

## 夏の文化祭を開催します！

### 体験部門

※体験部門ではサークルの活動を体験できます。  
申込不要です。当日会場へお越しください。



#### 歌声ひろば「ありがとう」 昭和の歌

・7月28日(木) 10:00~12:00-大会議室

#### すみれ会 童謡唱歌などの合唱

・7月21日(木) 13:30~15:00-視聴覚室  
・7月28日(木) 13:30~15:00-視聴覚室  
・8月 4日(木) 13:30~15:00-視聴覚室

#### さんさく会 工芸などのものづくり

・7月 6日(水) 10:00~12:00-工作実習室  
・7月14日(木) 10:00~12:00-工作実習室  
・8月 3日(水) 10:00~12:00-工作実習室

#### シニア水墨会 水墨画の制作体験

・8月 5日(金) 13:00~15:00-会議室4

#### 沖縄三線ゆいまーる 沖縄三線の演奏

・7月24日(日) 10:00~16:00-大会議室  
・8月 7日(日) 10:00~16:00-大会議室  
・8月21日(日) 10:00~16:00-大会議室  
(体験用の三線あり、見学のみも可能)

#### 中信健康友の会 バランスボールなどの体験

・7月22日(金) 10:00~11:30-大会議室

#### ちんぐるま俳句会 俳句の作成

・8月 5日(金) 9:30~12:00-会議室3

#### 松本シニアネットクラブ 第2ブロック ネット活用

・7月22日(金) 10:00~15:00-視聴覚室  
・8月12日(金) 10:00~15:00-視聴覚室

### 展示部門

7月20日(水)~8月24日(水) 2階ホール



- ・さんさく会 (ものづくり作品) ・ちんぐるま俳句会 (俳句)
- ・シニア水墨会 (水墨画) ・長野県介護福祉士会 (活動紹介)
- ・長野県栄養士会 中信支部 (レシピ紹介など)
- ・ナルク信州まつもとだいら (活動紹介)

### 親子料理教室

8月6日(土)10時~13時

場 所：料理実習室(3階) 対象：親子(こどもの年齢は不問)

定 員：6組(先着順 ※定員を超えた場合は、松南地区在住の方を優先する場合があります)

持ち物：エプロン、マスク、料理のできる服装、参加費(1組 1,000円)、

(必要な方) 料理を持ち帰るための容器

講 師：子どもが輝く食育ネットワーク松本のみなさま

申込み：7月14日(木) 午前10時から

松南地区公民館 TEL: 26-1083 (電話、窓口、ネット受付)



ネット  
申込



タコライス、デザート

裏面もあります→

# 花先生の体操教室

7～8月・3回

福祉ひろば共催

◎第1回…7月27日(水) 15:00～

各回70分の予定です♪

**ストレッチヨガ!** ～梅雨明け前後の怠い体をスッキリさせます～

◎第2回…8月10日(水) 15:00～

**フィットネスタイチー** ～お盆明け、緩んだ体を引き締めよう～

◎第3回…8月24日(水) 15:00～ ※町会配布分は、曜日の記載に誤りがありました。

**暑さに負けない体づくり!** ～不調の改善と機能アップする体づくり～



場 所：松南地区福祉ひろば

定 員：12名(先着順) 参加費：無料

申込み：松南地区公民館 TEL：26-1083

持ち物：ヨガマット(または大判タオル)、長タオル、飲み物、5本指ソックス、動きやすい服装

講師： 田中 花 先生  
エアロビクス ダンスインストラクター

## 学習室の開放

友達と一緒にOK 大きな机があり、  
静かな環境で集中して学習できます。



\*利用できる  
日時は、下の  
ページから確  
認できます\*



対象：小学生～大学・専門学校生

※小学校低学年のお子さんは、親やきょうだいと一緒にご利用ください。

日付：第1・第3土曜日(7/2・16) 第1・第3日曜日(7/3・17)

夏休み期間中：7/23(土)～8/22(月)のうち火曜・祝日を除く日

時間：平日・土曜日は9:00～19:00※、日曜日は9:00～16:30※

※小学生は、小学校で定められた門限を守って帰宅しましょう。

注意：地区の会議等が入っている場合は利用できません。

**アンケート実施中! 右の二次元コードから回答できます**



\*アンケート\*  
スマホなどから  
ご回答ください



## あなたのアート作品、公民館に展示してみませんか?

松南地区公民館では、ホールを会場に自作のアート作品を展示していただける方(松南地区にお住まいの方)を募集しています。詳細など、お気軽にお問い合わせください。

## 南部図書館よりお知らせ

### 夏のおたのしみ人形劇 7/30(土)

時間：(2回公演) ①10:00～ ②13:30～

出演：人形劇団 やまんば 場所：大会議室(3階)

演目：赤ちゃんから小学生くらいまでのお子さん向け

申込み：7月1日(金)から受付開始(先着順)

南部図書館へ(電話26-1083または窓口)

※7月のおはなし会…1日(金)と10日(日)

### 南部図書館カレンダー 7月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

□は図書館のおやすみの日です。

日曜日は夕方5時まで

南部図書館 TEL26-1083(代)

裏面もあります→

お問合せ なんなんひろば：芳野4-1 TEL：26-1083