

新緑のコースで  
身体を動かそう！

# マレットゴルフ交流会

◆日時 令和8年4月23日(木) 8:00~16:30

※午前 8時00分までに東洋計器大手門駐車場(バス専用)に集合

◆場所 信州まつかわ清流苑マレットゴルフ場

◆参加費 2,000円(プレー代、昼食代など)

◆持ち物 飲料水、タオル、着替え、雨具、マレット道具など

※マレット道具の無い方は申込み時にお伝えください。

◆申込み 4月16日(木)までにTEL39-5711へ ◆定員 20名(先着順・地区住民優先)

◆行程 8:00大手門駐車場発 - 9:30清流苑マレットゴルフ場~18ホールをラウンド~

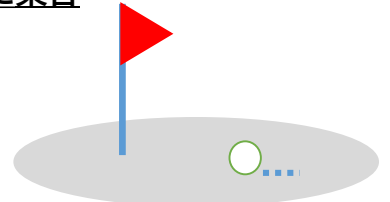
11:30ラウンド終了 - 11:45レストラン梨花12:50 - 13:00遊歩道ウォーキング&散策

- 14:30清流苑マレットゴルフ場 - 16:30大手門駐車場着 解散予定

◆その他 ・マレットゴルフ交流会は豪華景品&参加賞があります！

・清流苑は実費負担で入浴が可能です。希望者はタオル等を持参してください。

◆主催 大手公民館 中央地区スポーツ協会



## <大人の寺子屋>

元気なうちに備えて安心！  
中央地区(終活講座)

人生100年時代！長い老後を安心して自分らしく生きるために、「最後の準備」ではなく「これからの人生をより良く生きるための備え」として終活を考えてみませんか。

令和8年4月24日(金)

13:30~14:30

【内容及び講師】

「人生100年時代をどう生きて逝きますか？」

元 松本市介護と医療連携支援室

医療コーディネーター 岡村律子 氏

【会場】大手公民館 講義室

【定員】15名(中央地区住民)

【×切】4月20日(月)までに大手公民館へ

【参加費】無料



## <メンバー募集中>

街を彩る活動に参加  
してみませんか



松本城西公園の花壇づくりサポーターを募集しています。役員や参加のしほりのない、新たな地域活動の形を一緒に創りましょう！

【活動内容】

年2回(春と秋)の花植え

・花の選定やデザインもお願いしたいです・

とても元気な草の草取り

【募集条件】

・土いじりが好きなかた

・自然や花が好きなかた

・・・などなど

【申込み・問い合わせ】

二次元コード、またはお電話

ください(TEL:39-5711)



# 「居酒屋公民館」今年度も開店しますよ～!

保存版

みんなでワイワイ楽しく飲んで語りましょう。

**初回 4月17日 18:00～**

**老若男女  
大歓迎**

＼(^o^)/



◇毎月第3金曜 18:00～開店◇

※5月22日 6月19日 7月17日 8月21日 9月18日

10月16日(ふれあい祭り前夜祭) 11月・・・出張inえびす講

12月18日 1月15日 2月19日 3月19日

- ◇場 所 大手公民館 1階和室 ◇ルール みんなで準備、みんなで後片付け
- ◇参加費 1人100円(提供料理がある場合は変動) 生ビール毎回あり!(別途1杯300円)
- ◇持ち物 自分で飲みたいお酒、食べたいつまみ1品以上
- ◇その他 居酒屋公民館であなたの手料理をふるまってみませんか?  
(グループやお友だちとの参加も大歓迎。材料費等は別途ご相談します)  
申込不要。日程変更がある場合はその都度周知します。



## 参加者募集! 定期講座のお知らせ(4月、5月)

参加費無料、見学もできます☆ 誰でも何歳からでもお気軽にご参加ください。  
掲載している実施日は予定です。講師の都合により変更する場合があります。

### ①フラダンス講座

ゆっくりとした動きでも、脳トレ、体幹に効果あり!

講師 KIYOMI先生(フラダンスインストラクター)

実施日 4月13日(月) 5月11日(月)

時間 10:30～11:30

持ち物 汗拭きタオル、飲料水、着替えなど

※パウスカート、レイは貸し出します。

### ②いきいき元気大学

リズム運動、脳トレ、ストレッチで健康づくり!

講師 百瀬みどり先生(健康運動指導士)

実施日 4月20日(月) 5月18日(月)

時間 9:30～10:45

持ち物 汗拭きタオル、バスタオル、飲料水

### ③健康アップ歌唱講座

声の出し方、表現方法を学び、健康アップ♪「かんたん」「優しい」がテーマの体操と脳トレ♪

講師 寄藤 明子先生

実施日 4月27日(月) 5月25日(月)

時間 13:30～15:00

### ④簡単体操コース

講師 CFM実行委員会 菅原 佳代子先生

実施日 5月28日(木) 7月30日(木)

時間 13:30～14:30



## 春のそば打ち交流会



第一地区公民館と合同で、そば打ち交流会を開催します!

そば打ちの腕に覚えある方はもちろん、初心者の方も大歓迎です!

当日は試食もします!

ぜひお気軽にご参加ください!

日時: 4月17日(金) 9:00～

場所: Mウイング 4階 調理実習室

講師: そばの実倶楽部の皆さん

持ち物: エプロン、三角巾、マスク、タッパー

参加費: 800円(材料費)

定員: 10名(要申込)

申込期限: 4月10日(金) 大手公民館まで

# 福祉ひろばコーナー

2026年4月1日

福祉ひろば TEL 39-5168

<chuo@fukushihiroba.com>

No313

4月

春風が心地よく吹き、桜の便りが聞こえてくる季節となりました  
松本城の桜も楽しみですね❀

## 《ふれあい健康教室》

4月16日(木) 午後1時30分～

### 「スマイル山雅健康教室」

ま～つもと 山雅!

毎年恒例 山雅のスタッフによる楽しい健康教室です 今年も100年構想リーグなど例年より忙しいシーズンですが、応援の意味も込めて、みんなで楽しく運動しましょう!

山雅大好きな人

いらっしゃ～い!



健康相談・血圧測定もあります

4月のお当番は

©2011 YAMAGA

町会長: 北原嗣正さん・望月益榮さん・大鷲宏さん

ボランティア: 武居加代子さん

民生委員: 下澤照美さんです よろしくお願ひします

## 《大人の寺子屋》

元気なうちに備えて安心!

中央地区(終活講座)

4月24日(金) 午後1時30分～

「人生100年時代をどう生きて  
逝きますか?」

講師: 元松本市介護と医療連携支援室  
医療コーディネーター岡村律子氏

※詳細は

公民館のコーナーを  
ご覧ください



## 《サロン・ひろば喫茶》

4月9日(木) 午後2時～4時

飲み物おかわり自由 100円(お菓子付)

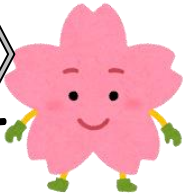
〈お当番〉

青木光代さん 大石君子さん  
よろしくお願ひします



## 《中央っ子ひろば》

4月15日(水) 開放日です



お子様も大人の方もご利用可能です  
ぽかぽか暖かいひろばをお使ひください

## 《スマホ相談会》

4月6日(月) 午前10時30分～

※申込不要



- ・LINE お友達登録 電話のかけ方 スタンプ アルバム
  - ・Google 地図経路検索 キャッシュレス決済など
- スマホに関する相談ならなんでもOK!!

時間内なら入退場自由です ※来月は5月11日(月)です  
スマホ相談会でのボランティアを募集しています  
スマホが好きの方、得意な方 1回2時間程度  
駐車場は応相談

よろしく  
お願ひします

お問い合わせはひろばまで

# 2026年4月イベントカレンダー

※行事は変更になる場合があります。

月日	曜日	ひろば	公民館	地区行事他
4月1	水	9:00 子育てひろば 13:30 健康ステップ		
2	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:30 民児協定例会
3	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		
4	土			
5	日			
6	月	10:30 スマホ相談会 13:00 楽碁会		
7	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
8	水	13:30 健康ステップ		10:00 ボランティア部会総会 11:00 新入生見守り
9	木	14:00 サロン喫茶/お達者雀		11:20 新入生見守り
10	金	10:00 室内パタンク 13:30 スポーツボイス/歌を楽しむ会		
11	土	<b>11:00 中央地区お花見会</b>		
12	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		6:00 早朝歩こう会
13	月	10:00 ぶらっとひろば 13:00 楽碁会	10:30 フラダンス講座	中央っ子見守り (ボランティア部会)
14	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
15	水	10:00 中央っ子ひろば 13:30 健康ステップ		
16	木	13:30 ふれあい健康教室(スマイル山雅)大会議室		
17	金	10:00 縁側の日(大人のぬりえ) 13:00 お達者雀	9:00 第一地区合同そば打ち交流会(Mウイング) 18:00 居酒屋公民館	
18	土			
19	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
20	月	13:00 楽碁会	9:30 いきいき元気大学	
21	火	13:30 歌のひろば	17:00 避難所運営委員会	
22	水	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 健康ステップ		
23	木	13:00 お達者雀	8:00 マレットゴルフ&ウォーキング(松川町)	三会合同監査
24	金	10:00 室内パタンク 13:30 歌を楽しむ会/13:30大人の寺子屋	13:30 元気なうちに備えて安心!終活講座	
25	土			
26	日	カラオケの会(おしゃべりタイム)		
27	月	10:00 ミュージックバル 13:00 楽碁会	13:30 健康アップ歌唱講座	中央っ子見守り (町内公民館長会)
28	火	10:00 中央いきいき百歳体操の会 13:30 歌のひろば		
29	水			
30	木	13:00 お達者雀		
5月1	金	10:00 折り紙講座 13:30 健康ひろば/室内パタンク		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:00 お達者雀	10:00 中央地区地域活動推進協議会	10:00 中央地区地域活動推進協議会 13:30 民児協定例会