



## 美しく生きるために、まずは美しく歩きましょう 歩き方教室

講師はトレーニングジム ZERO  
トレーナー 原 義美さん

### 松南地区歴史講座

10月3日(土) 新しくなった文書館へ行こう!

- 8時45分 集合(集合場所:なんなんひろば)
- 8時50分 出発(移動はバス)
- 9時 松本市文書館  
小松先生のお話と館内見学
- 11時 歴史の里見学(自由時間)
- 12時30分 なんなんひろば到着予定



11月29日(日)には、小松先生の講演会を予定しております♪

みなさんは市の文書館がお隣の鎌田地区に移転したことをご存知でしょうか? 文書館は歴史資料として重要な公文書、その他の文書記録を収集し、みなさんに広く利用いただくために設置されています。今回は特別専門員の小松芳郎先生から松南地区についてのお話をお聞きし、文書館の中を職員さんに案内してもらいながら見学します。

定員: 30名(定員を超えた場合は抽選いたします)

参加費: 300円(入館料として)

申込み期間: 9月25日(金) 17時まで受付

申込み先: 松南地区公民館 電話: 26-1083

#### 日程と内容(全3回)

- 第1回 10月13日(火)  
柔軟性・バランス力の測定および姿勢の写真撮影
- 第2回 10月20日(火)  
ストレッチと簡単な筋力アップ運動を中心に姿勢作りと歩き方のレッスン
- 第3回 10月27日(火)  
ストレッチと歩き方のレッスン  
第1回と同じ測定・撮影をして、改善点のアドバイス



会場 南部体育館  
時間 いずれも10時~12時  
(第3回のみ終了時間が遅くなります)  
定員 約25名  
対象 主に中・高齢者の方  
参加費 無料  
持ち物 タオル(トレーニングに使用します)  
運動できる服装、室内用運動靴

今年は体育館内を歩いたり、実践的な内容になります。昨年参加された方も、初めての方もこの機会にぜひ正しい歩き方を学びましょう!

申込み期間: 9月14日(月) 10時から  
定員なり次第締切

申込み先: 松南地区公民館  
電話: 26-1083

## なんなんひろば文化祭 ~ひとつにつなごう、松南の心~

会場: なんなんひろば(松南地区公民館・図書館・体育館)

- ◇展示、上演、露店、バザー、リサイクル本の提供もあります。
- ◇27日(日)にはおいしい豚汁をご用意してお待ちしております!

#### 展示

26日 10:00 ~ 19:00  
27日 9:30 ~ 15:00  
松南地区公民館 全館



#### 上演発表

26日 10:00 ~ 14:30  
27日 10:30 ~ 15:00  
松南地区公民館  
3階 大会議室



#### バザー

#### ちびっこひろば

27日 13:30 ~ 15:00  
南部体育館



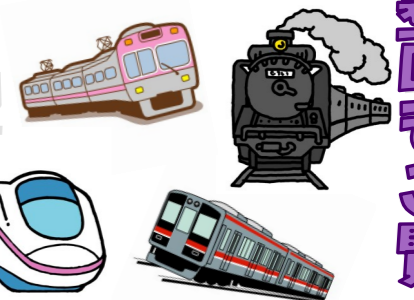
#### 露店

26日 10:00 ~  
27日 10:00 ~  
なんなんひろば正面入り口他



#### 本のリサイクル & 動く鉄道模型

26日 10:00 ~ 17:00  
27日 10:00 ~ 15:00  
南部体育館



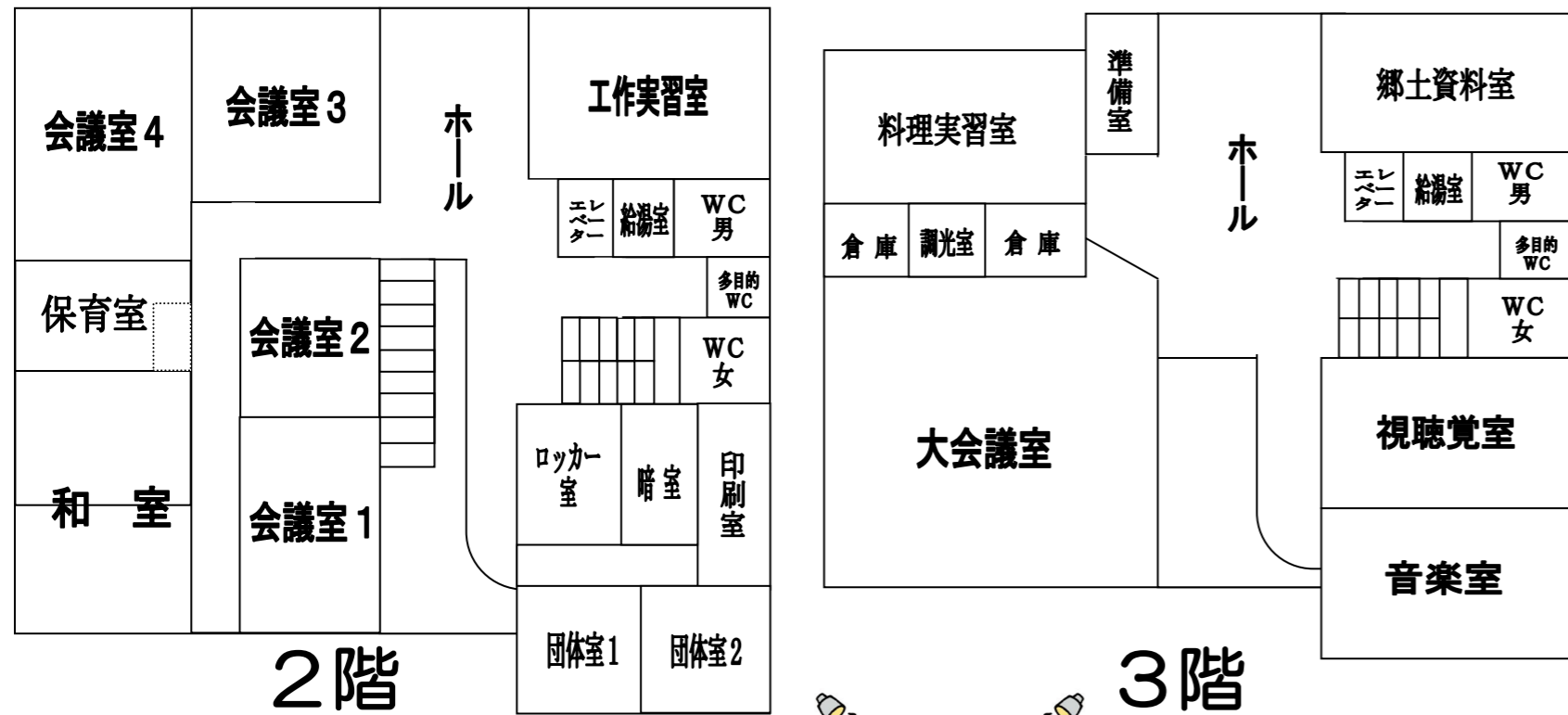
#### スペシャルお話し会

27日 11:00 ~  
南部図書館・きっずコーナー



裏面までご覧ください

# 作品展示



会場	団体名 (展示内容)
会議室1・2	菜の花会 (生け花)      さんさくの会 (作品展示) NID (活動紹介)      日本笑い学会信州支部 (活動紹介) 松南地区福祉ひろば・南部児童センター (作品展示)
会議室3	松本シニアネットクラブ第2ブロック (動画・活動紹介) ネイヒスM (放射線量の測定結果・七味と抹茶塩調合体験)
会議室4	さつき会 (ペン習字の色紙掛軸)      木曜会 (ペン習字の色紙短冊) 横川木彫教室 (木彫レリーフ)      絵てがみはこべの会 (絵てがみ) 松本日本語カフェ「Mカフェ」 (活動紹介・小物販売)
工作実習室	粘土人形の会 (粘土のかべかけ・立ち人形)      群青 (七宝焼) 縄文土楽会 (土器・土偶・埴輪)
和室	土曜：イルカヒーリングクラブ (体験ヒーリング・写真) 日曜：茶道クラブ (お茶会)
2階ロビー	ステンドグラスの会 (ステンドグラス)
視聴覚室	松本ジョイフルテラズクラブ (模型造形) 松南地区町内公民館長会 (写真)
音楽室	翠の会 (絵画)
大会議室	フォト一期一会 (写真)
3階ロビー	土曜：生活クラブ生協松本 (軽食コーナー)

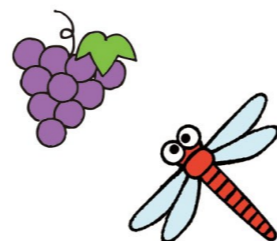
# 上演発表

◇1日目 (9月26日 土曜日)

- 9:45～ 開祭式
- 10:00～ 午前の部上演開始
  - ・紅葉会 (謡の発表)
  - ・南部導引養生功研究会
  - ・南部武術太極拳教室
  - ・演歌舞踊クラブ
- 13:15～ 午後の部上演開始
  - ・すみれ会 (合唱)
  - ・清流会 (詩吟)

◇2日目 (9月27日 日曜日)

- 10:30～ 午前の部上演開始
    - ・コーラスアキュビーズ
    - ・ビーナスの唄 (コーラス)
  - 13:15～ 午後の部上演開始
    - ・なんなんベルの会
    - ・Mandolin Ensemble かなでおん
    - ・沖縄三線ゆいまーる
  - 15:00～ 閉祭式
- ※ 上演プログラムは変更になる場合がございます。



## 露店

26日 (土) 10:00～  
27日 (日) 10:00～

露店は公民館利用者の方だけでなく、勤労青少年ホームのみなさんにも出店していただいています！  
喫茶コーナーの他、パンの販売、団子、ドーナツ、サターアングギー、輪投げ、ポール投げ、スライム作りなど、小さいお子さんも楽しめるお店がたくさんありますよ！

## バザー

26日 (土) 10:00～



松南地区公民館利用者の会のみなさんによるバザーは掘り出し物がいっぱい！



裏面もご覧ください！

## 体育館



体育館では2日間を通して、南部図書館による本のリサイクルと動く鉄道模型を開催しております。素敵な一冊との出会いを、また迫力ある鉄道模型を是非ご覧ください！

さらに、27日 (日) には、午前中にスポーツ吹矢の体験会、午後は勤労青少年ホームの皆さんとニュースポーツで楽しむ「ちびっこひろば」がありますので、こちらもお子さんと一緒にご参加下さい！

## 豚汁の炊き出し

27日 (日) 午前中

日赤奉仕団松南分団のみなさんによる炊き出しの訓練があります。防災を意識しながら、おいしい豚汁を！



## 図書館

27日 (日) 11:00～

南部図書館・きっずコーナーにおいて、おはなし玉手箱さんによるスペシャルお話会があります。みんな来てね！