

全戸配布

H27松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



今月末に開催! 松南地区町内公民館長会共催

「松南地区歴史講座」 ～松南地区の歴史～

11月29日(日) 午後1時から
松南地区公民館 3階 大会議室



先日実施した文書館見学の様子

講師 文書館特別専門員
小松 芳郎 先生

事前の申し込み不要、参加費無料です!

ひろばウォーキング ～冬のバードウォッチング～

松南地区福祉ひろば共催

申込み締切:

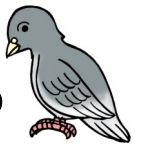
11月25日(水) 17時まで

12月2日(水) 行先: 大町・木崎湖

9:00 なんなんひろば 出発
10:00 木崎湖 到着
ウォーキングとウォッチング開始
12:00 昼食・入浴
14:00 木崎湖 出発
15:30 なんなんひろば 到着



- ◇定員 : 20名
(応募多数の場合抽選いたします)
- ◇参加費: 1,500円
(昼食・入浴代として)
- ◇持ち物: タオル、飲み物、雨具等
- ※ 動きやすい服装・靴でご参加ください。



☆今回も上條館長のガイド付きです☆

「気になる相続と遺言」

事前の申し込み不要
参加費は無料です。

12月9日(水) 10時から
なんなんひろば 2階 会議室4

今年1月から法律が改正され、相続税や贈与税の控除額など様々な条件が変わってきています。まだ先の事だけど、今のうちに聞いておきたい…。

今回は税理士の先生に、税金のことを中心にわかりやすくお話していただきます。



講師 NPO法人
ライフデザインセンター理事
税理士 山口 正雄 先生

申込み先: 松南地区公民館 (なんなんひろば内) 電話: 26-1083

お問合せ: 松南地区公民館: 芳野4-1

裏面もご覧ください →

全戸配布

H27松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



松南地区福祉ひろば共催

「なんなん体操教室」

～シナプソロジーを体験しよう～

第1回

11月30日(月) 10:00～

ストレッチ・脳トレ体操・ウォーキングエクササイズ
まずは楽しく体を動かします☆

第2回

12月14日(月) 10:00～

冬に向けての簡単な冷え性対策を取り入れた健康体操や
筋力トレーニング!

第3回

12月21日(月) 10:00～

脳トレ体操バージョンアップ編と
ヨガストレッチ♪

定員 20名
対象 主に中・高年の方
参加費 無料
持ち物 長めのタオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください(ジーパンは不可です)

会場:
松南地区福祉ひろば

講師:
スタジオ☆花
エアロビクス ダンス
インストラクター

田中 花 先生



シナプソロジーとは…

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。

(シナプソロジー普及会ホームページより)

申込み期間: 11月13日(金) 10時から 定員になり次第締切

申込み先: 松南地区公民館(なんなんひろば内) 電話: 26-1083

親子料理教室

～クリスマス料理をつくろう～

申込み期間:

11月25日(水) 10時から受付
定員になり次第締め切ります。

12月12日(土) 公民館3階 料理実習室

時間 10時～13時
対象 お子さんと一緒にでの申込み
定員 12組(定員になり次第締切)
参加費 1組1,000円
持ち物 エプロン・三角巾
講師 伊藤 麻理 先生(子どもが輝く食育ネットワーク松本)

申込み先: 松南地区公民館(なんなんひろば内) 電話: 26-1083



裏面もご覧ください→

お問合せ: 松南地区公民館: 芳野4-1