



無理せず楽しく

花先生の体操

各回70分ほど

◎第1回…7月14日(金) 10:00～
椅子を使った 体力アップエクササイズ

◎第2回…7月27日(木) 10:00～
転ばぬ先の杖 フィットネスタイチー

◎第3回…8月10日(木) 13:30～
ゆっくり ウェーブリング ヨガ



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：長タオル、5本指ソックス、飲み物

講師：田中 花 先生

福祉ひろば共催

臥雲市長にアタック！地域の元気な声を届けよう（市長と住民の懇談会）

傍聴
自由です

日時：7月19日(水) 18時から 会場：松南地区公民館 大会議室(3階)

参加予定団体：なんぶ未来まつり実行委員会、信濃むつみ高校、松本市希望の家

親子で気軽に

親子料理教室「ハンバーガー」



日 時：8月5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)

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)

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13日(木) 10時～ TEL：26-1083 (電話、窓口、ネット受付)

ネット申込



夏休みは平日も

学習室の開放

日時：7月24日～8月21日の平日(火曜日を除く) 9時～19時※

毎週土曜日9時～19時※ 毎週日曜日9時～16時30分※

※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。

※地区の会議等が入っている場合は利用できません。

対象：小学生～大学・専門学校生

受付：松南地区公民館の窓口(1階)

利用できる
日時は、
こちらで確認
できます

裏面もあります→

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」

季節の歌・青春歌謡・昭和歌謡を歌おう
・8月10日(木) 10:00~12:00 視聴覚室

すみれ会 童謡唱歌などを一緒に歌おう

・7月20日(木) 13:30~15:00 音楽室
・7月27日(木) 13:30~15:00 音楽室
・8月 3日(木) 13:30~15:00 音楽室

さんさく会 工芸などものづくりの体験

・8月 2日(水) 9:45~12:00 工作実習室
・8月17日(木) 9:45~12:00 工作実習室

シニア水墨会 水墨画を描いてみよう

・7月14日(金) 13:00~ 会議室4
・7月21日(金) 13:00~ 会議室4
・8月 4日(金) 13:00~ 会議室4

ちんぐるま俳句会 俳句を作ってみよう

・8月 4日(金) 9:45~12:00 会議室3

沖縄三線ゆいまーる

沖縄伝統楽器の三線を弾いてみよう
・8月 6日(日) 10:30~16:00 大会議室
※来場時間は自由ですが15:00までに来場してください。

コーラス アキュビーズ

女性三部合唱で「真夏の夜の夢」を一緒に歌おう
・7月 7日(金) 19:30~21:00 音楽室
・7月21日(金) 19:30~21:00 音楽室

松本シニアネットクラブ 第2ブロック

パソコンで写真を加工してみよう(人数制限あり)
・7月13日(木) 13:00~16:00 会議室3
・8月 2日(水) 13:00~16:00 視聴覚室

松本マジックサークル「スマイル」

マジック(手品)を体験してみよう
・7月13日(木) 19:30~20:30 会議室4
・7月15日(土) 14:00~15:00 会議室4
・7月27日(木) 19:30~20:30 会議室4
・8月 5日(土) 14:00~15:00 会議室4

展示部門 7月10日(月)~8月10日(木) 2・3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)
- ・栄光会 花子くらぶ (生け花)
- ・家庭倫理の会 中信 (短歌)
- ・フォト一期一会 (写真)
- ・ナルク信州まつもとだいら (活動紹介)
- ・長野県介護福祉士会 (活動紹介)
- ・長野県栄養士会 中信支部 (レシピ配布)
- ・イルカヒーリングクラブ 安曇野&松本 (ヒーリングについて)

南部図書館よりお知らせ

7月のおはなし会は、7日(金)と9日(日)の11時から
南部図書館 児童コーナーにて行います。

※予約制ではありません。南部図書館へお越しください。

南部図書館カレンダー

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→