

# 洗馬公民館 講座案内 (2019.5)

## 妙義山城を歩こう！

～本洗馬歴史の里資料館 & 洗馬公民館共催事業～

5月6日(月曜日) 9時から11時30分まで。9時に本洗馬歴史の里資料館集合です。申し込み不要。雨天中止です。

※詳細・お問い合わせは、本洗馬歴史の里資料館まで 0263-54-5520 (金土日祝)

## ～シリーズ菅江真澄の足跡をたずねて～『今井めぐり』

～ふるさとの歴史を学ぶ会 & 洗馬公民館共催事業～

今年も各地をめぐる予定です。初回はおとなりの「今井」です。

太田の清水で木曾義仲が馬を洗ったといわれたとき、馳せ参じた今井兼平館跡の兼平神社をはじめ、宝輪寺、仁王塚、正覚院、万歳塚等々めぐります。

●日時：5月22日(水曜日) 9:00～(小雨決行)

●場所：長興寺(洗馬3392) ●定員：15名 ●現地案内人：原 勝美さん

●持ち物：飲み物、雨具 ●締め切り：5月17日(金)

●その他：昼食はお蕎麦を予定しています。1,000円程度ご持参ください。

## 健康運動教室

～JA洗馬ポケットの会 & 洗馬公民館共催事業～

毎年、冬季に実施している「いきいき貯筋くらぶ」が好評なので、続けて運動をしたいと思います。介護が必要な状態にならないように、日頃から身体を動かして健康的に生活がおくれるようにしましょう！

●日時：5月23日・6月13日・27日・7月11日

計4回(隔週木曜日) 13:30～15:00

●場所：洗馬支所 ●定員：30名 ●講師：ヘルSPA塩尻

●持ち物：飲み物、上履き、マット ●締め切り：5月17日(金)

みんなで  
来てネ！



## 詩吟（しぎん）

詩吟（しぎん）とは？「漢詩を読み下したものに、一種の節をつけ、詠うもの」仲間づくり、技術の向上等々目的は様々！実は洗馬小学校のクラブ活動でやっているほど、洗馬で詩吟人は多いのです！老若男女問わずご参加お待ちしております。

- 日時：**5月29日（水曜日） 19：30～**
- 場所：洗馬支所 ●定員：約20名 ●持ち物：なし
- 講師：征矢野 智さん（元公民館長）
- 締め切り：**5月24日（金曜日）** ●参加費：なし
- 次回開催日や頻度については講師、受講者と相談して決定します。

## 春のからたきの峯登山～Spring～

「標高1857, 7m洗馬上小曾部の最奥にある「からたきの峯」一度登ってみましょう！！急すぎるどころもなく登りやすい里山です。頂上からは、諏訪湖や八ヶ岳、運がよければ穂高岳が見えるかも？全体のペースを見ながら往復合計6km程の道のりをゆっくり登山をします。下山後時間があれば『白滝』行きましょう！

- 日時：**6月2日（日曜日） 8：30～15：30（雨天中止）**
- 場所：萱野林間広場（集合） ●定員：約30名
- 持ち物：飲み物、昼食、タオル、雨具
- 締め切り：**5月24日（金曜日）**
- その他：全世代のお申込みお待ちしております！



昨年（登山口）



公民館の最新情報は  
[facebook](#)でチェック！  
【洗馬公民館】で検索

元号が『平成』から『令和』になります！一緒に新しい事にチャレンジしましょう！！



公民館講座のご要望どしどしお待ちしております！！

お申込み/お問い合わせ 洗馬公民館 塩尻市洗馬2550-2  
電話 0263-52-0053（直通）/メール [seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)