

## ～松本市～ 信濃守護 小笠原氏 城跡めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：9月21日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●締め切り：9月14日（木）

●集合場所：長興寺（洗馬3392）

●見学先：井川城跡～室町時代居館跡  
林城（小城）跡～戦国時代の山城跡～

※ 林城は山城のため、山歩きの支度が必要

●昼 食：皆でお蕎麦を頂く予定です

※ 別途1,000円程度ご持参ください

●持ち物：飲み物、雨具、運動靴、  
登山用ステッキなど（ある方）



下記の講座もぜひご参加ください---

### ご興味ある方、お気軽にどうぞ！！

#### ◆「空き家」対策セミナー

主催：塩尻市建築住宅課・洗馬公民館

共催：株式会社おじり街元気カンパニー

日時：9月10日（日）10：00～11：00 ※参加申し込みは不要です。

会場：洗馬支所大会議室

#### ◆スマートフォン活用講座

主催：塩尻市デジタル戦略課・洗馬公民館

共催：塩尻市振興公社（KADO）

日時：基礎講座／9月14日（木）・28日（木）10：00～12：00

応用講座／10月11日（水）・25日（水）10：00～11：30

会場：洗馬支所大会議室 ※申し込み：9月8日（金）まで

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)

※状況により講座が延期または中止になる場合があります。

※裏面もご覧ください

～楽しく暮らし続けるための第一歩～

# 健康運動教室

JA洗馬ポケットの会&洗馬公民館共催事業



毎日を楽しく暮らすためには、まず健康でありたいものです。  
そして健康を維持するためには、継続した運動によるカラダ作りが大切です。  
講師の方から教わって効果的なカラダづくりをしましょう。

◆ 実施日 : 

10月17日 (火)	10月24日 (火)
11月 2日 (木)	11月 9日 (木)

 時間はいずれも  
13:30~15:00

◆ 参加申込 : 10月6日 (金)  
洗馬公民館までお申し込みください

- ◆ 定員 : 20名
- ◆ 講師 : ヘルスパ塩尻
- ◆ 持ち物 : 飲み物、上履き、  
タオル、マット (ある方)

恒例のいきいき貯筋クラブも冬季に実施予定です



## 令和5年度 洗馬地区ふるさと文化祭

～ 展示作品・舞台発表 ～ **大募集中!**

♪ **10月21日(土)** 午後1時～午後4時 (展示発表のみ)

♪ **10月22日(日)** 午前9時～午後3時 (展示発表・舞台発表)

告知 「**洗馬地区ふるさと文化祭**」を上記日程で**開催!!**

陶芸・書道・手芸・写真等の「**展示発表**」と  
楽器演奏・日本舞踊等の「**舞台発表**」の2部制で行います。



**普段サークルで練習している事や、  
作品を発表してみませんか?**



発表ご希望の方は、**9月15日 (金)** までに洗馬公民館まで  
申し込みをお願いします。(メールや電話でもOK)

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