

国宝「松本城」周辺めぐり

～ふるさとの歴史を学ぶ会&洗馬公民館共催事業～

●日 時：11月16日（木曜日）午前9：00～（小雨実施）

●定 員：15名 ●募集締切：11月10日（金） ●集合場所：長興寺

●費 用：昼食お蕎麦代1,000円程度（実費）＋ 駐車場代200円程度

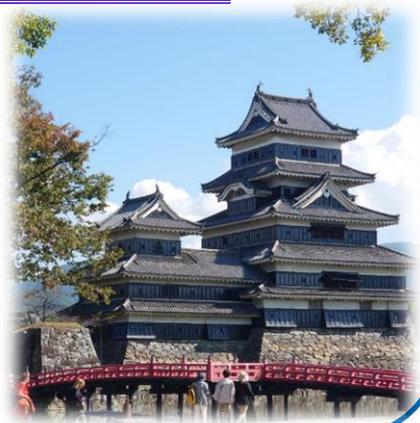
●見学先：松本城（庭園/ポラティアの方のが付）

※天守閣に登りたい方は別途700円必要です

・日本銀行松本支店・池上百竹亭 松本神社

●持ち物：飲み物、雨具、マスク、歩きやすい支度

お札（日銀の見学で使います）



ふれあいセンター洗馬×洗馬公民館 共催講座

【知っておこう！ 介護のあれこれ】

年を重ねた後の生活の不安…今のうちに少しずつ解消しませんか？

《介護サービス》って実際どんなサービスがあって、どういう時に使える？ 費用はどの程度かかるの？

子ども達には迷惑かけたくない…

いざとなったら、どこに相談したらいい？

地域包括支援センターの職員が詳しくお話しします！

日 時：11月28日（火）10：00～11：30

場 所：ふれあいセンター洗馬 定員：20名 参加費：無料

申 込：11月22日（木）までに ふれあいセンター洗馬 ☎ 51-5337 へ

内 容：・介護保険サービスについて（在宅・通所・入所）

・サービスを使い始めるには ・今からできる老後への備え などを予定



洗馬けんこうすこやか講座



最近動くと膝が痛い..
子どもの抱っこで腰が痛い..



膝痛・腰痛予防ストレッチ講座~今日から「アレ」やりませんか~

講師:大塚 公規 氏(理学療法士)

日時:令和5年11月11日(土) 10時~11時30分

場所:洗馬支所多目的ホール

定員:20人 先着順

持ち物:運動靴、水分、
ヨガマット(貸出希望の場合、申し込み時お知らせください。)



申し込み:電話または電子申請
電子申請はこちら→



お申込み・お問い合わせ:塩尻市役所健康づくり課

0263-52-0858(担当:石井)

主催:塩尻市洗馬地区ヘルスアップ委員会 共催:洗馬公民館

洗馬地区ふるさと文化祭

大勢の方のご参加・ご来場ありがとうございました!!

ありがとう
ございました



地域の皆さまのご協力により、秋晴れのなか、盛大に開催することができました!
来年も楽しみましょう!!

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