



富県公民館・スポーツ推進委員 共催

ふれあいスポーツ広場



伊那市スポーツ推進委員と富県公民館では「ふれあいスポーツ広場」を開催します。ニュースポーツを体験して、いい汗かいてみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています！

- ◆対 象／小学生から大人までだれでもOK！
- ◆内 容／ニュースポーツなど
- ◆会 場／富県小学校体育館および新山小学校体育館
- ◆時 間／夜7時～8時30分
- ◆持ち物／飲み物・上履き
- ◆開催日程



富県小学校会場	新山小学校会場
5月 8日（木）	6月10日（火）
15日（木）	17日（火）
22日（木）	24日（火）
29日（木）	7月 1日（火）
6月 5日（木）	8日（火）

※事前申込みは不要です。当日時間までに小学校体育館へお越しください。

富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262

裏面もご覧ください



のどか学級・よろず講座

今年度も富県公民館講座「のどか学級」・「よろず講座」を開講します。楽しく学びながら仲間づくりもできます！

初めての方も大歓迎です！「のどか学級」・「よろず講座」に参加してみませんか。



◆ 対 象／富県地区在住の方

◆ 期 間／6月～3月 全10回

◆ 時 間／午前10時から12時（内容によって変わります）

◆ 参加費／年間500円（初回にご用意ください）

※その他、講座の内容により材料費等がかかります

◆ 内 容／現地研修、健康講座、料理実習、各種教養講座、
軽体操、講演会 など

◆ 第2回／ 6月6日(金)午前8時30分～午後3時頃

内 容：合同視察研修

テーマ：「蓼科の名勝と文化、隠れ家レストランを楽しむ」

場 所：蓼科周辺（御射鹿池、博物館訪問、ランチ）

※昼食代・入館料 3,000円が別途かかります。

※定員は20名です。

定員に達し次第締め切りますのでご了承ください。

◆ 申込み／5月26日(月)までに富県公民館へご連絡ください。



健康教室

受講者募集

体を動かすと…

脳が元気になる…認知症予防
心が元気になる…うつ予防
筋力がつく…ねたきり予防
血流が良くなる…生活習慣病予防



いいこといっぱいの教室に、どなたもお気軽にご参加ください！

日 程／5月～3月の毎月最終水曜日（7月は休講） 午前10時～正午

場 所／富県公民館 ホール

内 容／ストレッチしたり音楽に合わせて体を動かします。

講 師／松田 悦子 さん（日本体育協会公認スポーツ指導員）

参加費／500円（初回にご用意ください）

持ち物／バスタオル（敷物として）・上履き・飲み物

申し込み／5月23日（金）までに富県公民館へお申し込みください。



～第1回のお知らせ～

◆日 時：5月28日（水） 午前10時～正午

◆場 所：富県公民館 ホール



富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262

裏面もご覧ください



歴史に直に触れ、後世へ伝える

古文書を読む！

受講者募集！

新

講師 竹松 亨 先生

会場 富県ふるさと館 集会室

日程 5月～3月 全10回（7月休講）

毎月最終水曜日

時間 昼間の部：午前10時～11時頃

夜間の部：午後7時～8時頃

※昼間と夜間、都合の良い部に参加してください。

参加費 500円（初回のみ）

持ち物 筆記用具

申し込み 5月21日（水）までに、富県公民館へご連絡ください。

江戸時代の古文書が
読めるようになります。
継続は力なり！

第1回 5月28日（水）午前10時～
午後7時～

富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262

裏面もご覧ください。



うたをうたおう



うたの教室

☆子どもの頃、学校でみんなと一緒にうたった懐かしいあの歌…
大人になって、新しい仲間と歌ってみませんか??
懐かしい童謡唱歌を中心に、みんなで楽しく歌う講座です。

♪日 に ち/5月～3月の毎月1回 全10回
(8月は休講になります)
午前10時～11時30分

♪場 所/富県公民館ホール

♪指 導/有賀 千づる さん

♪伴 奏/橋爪 美千代 さん

♪参 加 費/500円(初回にご用意ください)

♪申し込み/5月12日(月)までに

富県公民館へお申し込みください

※令和6年度参加登録されていた方は、申し込み不要です。



～第1回のお知らせ～

◆日 時:5月19日(月) 午前10時～

公民館だより



令和 7年 5月号
発行：富県公民館

子育て講座



トムキャロット

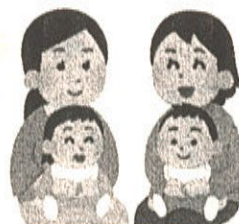


★子育て講座「トムキャロット」は、親子や子ども同志のふれあいの場を提供します。お子さんと一緒に、いろんな遊びを通じて仲間づくりをしませんか。お気軽にご参加ください！

- ◆ 対 象／0～3才のお子さんを持つ方（家族）
- ◆ 内 容／読み聞かせ・やきいも大会・季節のあそび・ミニ運動会
クリスマス会 など
- ◆ 開催日程／5月～3月の毎月1回 全10回（8月休講）
午前10時～11時頃
- ◆ 参 加 費／500円（年間分・初回にご用意ください）
※その他、講座の内容により材料費等がかかります

第1回のお知らせ

- 日 時／5月21日（水） 午前10時～11時頃
- 内 容／開講式&ホールで遊ぼう
- 会 場／富県ふるさと館
- 持ち物／参加費・飲み物・その他お出かけに必要なもの



※参加申し込みは **5月19日（月）** までに富県公民館へお願いします。

富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262