

11  
月号

# 第一地区地域だより

## 町会連合会からのお知らせ

### 男の料理教室

(女性の参加も大歓迎)

晩酌のおつまみ、ご自分で作ってみませんか。引き続き「居酒屋ひろば」へどうぞ。

日時	11月21日(水) 16:00から
場所	Mウイング4階 調理実習室
講師	池上栄子さん(栄養士)
持ち物	エプロン、三角巾
参加費	無料
定員	15名(先着順)
申込期限	11月20日(火)
申込み	第一地区福祉ひろば ☎39-1173



### 居酒屋ひろば

飲める方も飲めない方も気楽にくつろげる「語らいの場」へお出かけください。

日時	11月21日(水) 17:30~19:30
場所	Mウイング4階 4-4 会議室
参加費	500円(飲み物持参の方 200円)
申込み	不要
問い合わせ	第一地区福祉ひろば ☎39-1173
	第一地区公民館 ☎32-1550

## 健康づくり推進員会主催 「こころとからだのための健康ヨガ」

日時	11月7日(水)、12月5日(水) 19:00~20:00
場所	Mウイング4階 福祉ひろば
講師	栗澤 康恵さん (ポテンシャルヨガA級公認指導士)

持ち物	ヨガマットまたは大きめのバスタオル 飲み物、動きやすい服装
定員	若干名
申込期限	11月6日(火)
申込み	第一地区福祉ひろば ☎39-1173



## 第一地区敬老祝賀会 が開催されました

9月27日(木)総勢115名が参加し、長寿をお祝いしました。  
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



秋季市民体育大会開会式へ参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。  
マレットゴルフ出場選手の皆さま、お疲れ様でした。



### 第一地区公民館 臨時職員を募集しています

希望者は11月16日(金)までに履歴書を提出してください。

問い合わせ先 第一地区公民館 ☎32-1550

# 11月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

どなたでもご参加いただけます。不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## すくすくひろば

「英語にふれよう」

歌や体操なども行いますので、動きやすい服装でお越しください。  
子育ての相談などもお気軽にどうぞ。

保健師  
います

日時 11月16日(金) 10:00から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 深瀬ヘザーさん  
(幼児教育ディレクター)  
持ち物 子どものおやつと飲み物  
参加費 無料



今月のお当番 (敬称略) 民生委員：山田睦子 9時30分集合をお願いします。

## 膝と足腰のケアをしましょう



膝に問題のある方、腰痛を予防したい方におすすめて。良い姿勢や良い歩き方の方法をお伝えします。

日時 11月6日(火) 13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 児玉雄二さん (理学療法士)  
持ち物 バスタオル、飲み物  
参加費 無料  
申込み 不要

## 交通安全教室

～ふれあい健康教室～



指導員さんの腹話術や寸劇で楽しく交通ルールを学びます。シミュレータ「わたりジョーズ君」で楽しく・安全に、車道横断を体験してみましょう。  
保健師の血圧測定や健康相談あります。

日時 11月13日(火) 13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 長野県自動車販売店協会指導員  
市交通安全・都市交通課職員  
持ち物 無し  
動きやすい服装と靴でお越しください  
参加費 無料  
申込み 不要

今月のお当番 13時00分集合をお願いします。

(敬称略) 町会長：第三ブロック (真島富男 土屋忠史 村田精義) 健康づくり推進員：寺沢厚子

## かんたんストレッチ

体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操です。  
運動初心者のかたお待ちしております。  
午前か午後どちらか1回、ご都合の良い時間帯を選んでご参加ください。



日時 11月27日(火)  
①10:00から ②13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 荒井真理さん (健康運動指導士)  
持ち物 タオル、飲み物、  
セラバンド (お持ちのかた)  
参加費 無料  
申込み 不要

## はつらつボイス

～ちょっとしたポイントで  
こんなに楽しく歌えるよ!～

口の開き方や姿勢を気をつけるだけで、ステキな声のひびきになります。  
お顔や心もイキイキ若返りますよ。

日時 11月1日(木) 10:00から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 布野えいじさん  
(ヴォイストレーナー)  
持ち物 飲み物  
参加費 無料  
申込み 不要



## 初めてのデジカメ講座

「上高地の風景を撮ろう！」

閉山間近の上高地へ撮影しに出掛けましょう。  
【行程】Mウイング上高地 撮影会 (昼食各自)  
-Mウイング (16:00 着予定)  
※昼食は持参していただくか、上高地内のレストラン・売店等を各自ご利用ください。

日時 11月5日(月) 7:50集合  
集合場所 Mウイング手まり時計前  
講師 宮島幹治さん (Do Photo 松本)  
持ち物 デジカメ、取扱説明書、防寒着、雨具  
飲み物、昼食  
定員 15名 (先着順)  
参加費 無料  
申込期限 11月2日(金)  
申込み 第一地区公民館 ☎32-1550



## 歴史文化学習講座

「松本城下町の人々の明治維新」

松本城下町の人々は幕府が崩壊していく様子をどのようにとらえたのか。飯森家文書「庚申連中勘定帳」に記された鳥羽伏見の戦い以降の出来事を学びます。

日時 11月21日(水) 13:30から  
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室  
講師 青木教司さん (元松本城管理事務所研究専門員)  
持ち物 筆記用具  
定員 25名 (先着順)  
参加費 無料  
申込期限 11月16日(金)  
申込み 第一地区公民館 ☎32-1550



## 誰でも簡単 コーヒー焙煎講座

コーヒー豆を一人ずつ焙煎体験しながら、  
コーヒーの豆知識を知る講座です。  
お気軽にご参加ください。  
男性の方も大歓迎!



日時 12月7日(金) 13:30から  
場所 Mウイング4階 調理実習室  
講師 渡辺 純唯さん  
持ち物 必要な方は、エプロン  
定員 15名 (先着順)  
参加費 300円 (コーヒー豆と菓子代など)  
申込期限 12月6日(木)  
申込み 第一地区福祉ひろば ☎39-1173

## 餅つき大会

臼と杵を使いみんなで餅つきをします!  
餅つきを体験したい方、つきたてのお餅を食べたい方、どなたでもお気軽に参加ください。



すごろくや福笑いなど昔ながらの遊びも楽しみましょう♪

日時 12月1日(土) 9:20から  
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室  
対象 第一地区の方  
持ち物 タオル、エプロン、動きやすい服装  
参加費 無料  
申込期限 11月22日(木)  
申込み 子ども会育成会役員 または  
第一地区公民館 ☎32-1550

お知らせ

## 第8回世界健康首都会議が開催されます

健康に関する講演・セミナー・展示等が行われます。来場者プレゼントもありますよ。(各日先着500名)  
日時 11月8日(木) 13:20から、9日(金) 10:00から / 場所 Mウイング  
問い合わせ先 世界健康首都会議実行委員会 ☎34-3296

# 平成30年11月 第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば		行事等
		午前	午後	
1	木	10:00 はつらつボイス	1:30 きさらぎ会	
2	金	9:00 秋のウォーキング		
3	土			
4	日			
5	月	10:00 日赤奉仕団研修会	1:30 民生児童委員協議会	7:50 デジカメ講座(撮影会)
6	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	10:00 街づくり事業企画委員会
7	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会 7:00 健康ヨガ	
8	木	9:00 囲碁の会	1:00 粘土サークル	
9	金		1:30 樂がき絵画サークル	
10	土			
11	日			9:30 防災無線交信定期訓練
12	月		2:00 吟詠会	
13	火	9:30 葉月の会	1:30 交通安全教室	10:00 街づくり事業運営委員会
14	水			
15	木	9:00 サークル開放日	1:30 趣味の会	10:00 町会長会議
16	金	10:00 すくすくひろば	1:00 紫陽花の会	19:30 浄化パトロール
17	土			
18	日			
19	月			
20	火	10:00 つくし会		
21	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会 4:00 男の料理教室	13:30 歴史文化学習講座 17:30 居酒屋ひろば
22	木	9:00 囲碁の会		17:30 深志中ブロック町会長懇談会
23	金			
24	土			
25	日			
26	月		2:00 吟詠会	
27	火	10:00 かんたんストレッチ	1:30 かんたんストレッチ	
28	水			
29	木	9:00 サークル開放日		
30	金			

## 12月の予定

1	土			9:20 餅つき大会
2	日			
3	月	10:00 ひろば企画委員会	1:30 民生児童委員協議会	
4	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	
5	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	
6	木	10:00 はつらつボイス	1:30 きさらぎ会	
7	金		1:30 簡単珈琲焙煎講座	

※ サークル・同好会活動へ見学、参加希望のかたは、ひろば職員へお気軽にお申し出ください。