

平成30年5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	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	
2	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	
3	木			
4	金			
5	土			
6	日			
7	月	10:00 ひろば事業推進協議会	1:30 民生児童委員協議会	
8	火	9:30 葉月の会	1:30 ポーセラーツ体験	
9	水			8:30 春のウォーキング
10	木	9:00 囲碁の会	1:00 粘土サークル	
11	金		1:30 樂がき絵画サークル	
12	土			
13	日			
14	月	10:00 ひろば事業推進協議会総会	2:00 吟詠会	
15	火	10:00 つくし会		
16	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	
17	木	9:00 サークル開放日	1:30 趣味の会	
18	金	10:00 すくすくひろば	1:00 紫陽花の会	
19	土			
20	日			
21	月	10:00 手まり時計まつり準備会	1:30 手まり時計まつり準備会	8:00 デジカメ講座（ロケ）
22	火	10:00 かんたんストレッチ	1:30 かんたんストレッチ	
23	水			
24	木	9:00 囲碁の会		
25	金	10:00 手まり時計まつり準備	1:30 手まり時計まつり準備	
26	土	手まり時計まつり		10:30 緑の講座
27	日	手まり時計まつり		
28	月		2:00 吟詠会	
29	火			8:00 春の視察研修
30	水		1:30 樂がき絵画サークル	
31	木	9:00 サークル開放日	1:30 きさらぎ会	

6月の予定

1	金	9:30 初心者マレットゴルフ		
2	土			
3	日			
4	月		1:30 民生児童委員協議会	
5	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア	
6	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	
7	木	10:00 はつらつボイス	1:30 きさらぎ会	

※ 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。

6月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

膝と足腰のケアをしましょう

講師：児玉雄二さん（理学療法士）

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

日時 6月5日（火） 13:30から
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 バスタオル、飲み物
参加費 無料
申込み 不要



認知症予防に効果のある運動

楽しく体を動かして、脳の活性化を図ります！また、家でもできる簡単な体操をお伝えします。



年齢を問わず、どなたでも参加できます。

日時 6月11日（月） 10:00から
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください
参加費 無料
申込み 不要

健康のつどい

～ ふれあい健康教室 ～

中央地区のみなさんと交流会。ニュースポーツやゲームで楽しみましょう！。血圧測定、健康相談もあります。



保健師
います

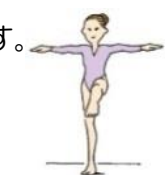
日時 6月21日（木） 13:30から
※通常と開催日が異なりますのでご注意ください。
場所 Mウイング6階 ホール
持ち物 汗拭きタオル
動きやすい服装と靴でお越しください
参加費 無料
申込み 不要

今月のお当番 地区体育協会全員 13時00分集合をお願いします

かんたんストレッチ

講師：荒井真理さん（健康運動指導士）

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回のみ

ご都合の良い方を選んでご参加ください。

日時 6月26日（火）
【午前の部】10:00から
【午後の部】13:30から
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
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

初心者のためのマレットゴルフ講座



はじめてみたい方、気軽に参加してみてください。やさしくポイントなどを体協の方がお教えします。

集合日時 7月6日（金） 9:00（雨天中止）
集合場所 Mウイング北側中間道路
開催会場 アルプス公園
持ち物 マレットゴルフ道具、飲み物
道具のないかたは、お貸しします
参加費 無料
申込期限 6月29日（金）まで
申込先 第一地区福祉ひろば ☎39-1173

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

「親子リトミック」

保健師
います

講師 布野えいじさん（ヴォイストレーナー）
歌や体操のほか、子育ての相談などもお気軽にどうぞ。

日時 6月15日（金） 10:00から
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 子どものおやつと飲み物
動きやすい服装でお越しください
参加費 無料
申込み 不要



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

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 6月7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

「写真の撮り方勉強会」

デジタルカメラで写真の撮り方を学びましょう。カメラの使い方を知りたい方、お気軽にどうぞ。今まで撮影した写真もお持ちください。

日時 6月15日（金） 14:00から
場所 Mウイング4階 4-4会議室
講師 宮島幹治さん（Do Photo 松本）
持ち物 デジカメ、取扱説明書、筆記用具、写真または写真データ
参加費 無料
申込み 不要



歴史文化学習講座

「近世松本城下町の人々の生活とその意識」

慶応3年7月から三河豊川付近で始まった「ええじゃないか」は全国に広がり、11月には松本へ。「札降り・ええじゃないか」と松本城下の人々の熱狂ぶりについて学びます。



日時 6月20日（水） 13:30から
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
参加費 無料
定員 30名
申込期限 6月18日（月）まで
申込先 第一地区公民館 ☎32-1550

料理講座

「簡単につくれる家庭料理」

<メニュー>

ひじきごはん、にんじんと鶏肉のかき揚げ
フライドポテト、アスパラガスの酢の物、
かぶの和風スープ、スクランブルエッグ、
豆乳ゼリー



日時 6月29日（金）10:00から
場所 Mウイング4階 料理実習室
講師 池上栄子さん（栄養士）
持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ
参加費 500円
定員 15名
申込期限 6月22日（金）
申込先 第一地区公民館 ☎32-1550

6
月号

第一地区地域だより

町会連合会からのお知らせ

町会連合会 新役員紹介 (敬称略)



会長
春日 孝介
(西五町)



副会長
中畑 康則
(中条中)



副会長
山崎 眞生夫
(本町1丁目)



副会長・第3ブロック長
真島 富男
(新伊勢町)



第1ブロック長
北原 一男
(本町4丁目)



第2ブロック長
深澤 健能
(伊勢町3丁目)



第4ブロック長
伊藤 峯一
(博労町)



第5ブロック長
伊東 祐次郎
(中町3丁目)

平成30年度町会連合会事業計画・組織図は、別紙「地域だより6月号 第47-2号」をご覧ください。

旧役員のみなさま、お疲れ様でした ※敬称略

会長 石塚栄一 (本町3丁目)

副会長 土屋忠史 (神明町)、羽山義輝 (中町1丁目)、春日孝介 (西五町)、真島富男 (新伊勢町)

ブロック長 山崎眞生夫 (本町1丁目)、藤澤淳次 (分銅町)、深澤健能 (伊勢町3丁目)

中畑康則 (中条中)、伊藤峯一 (博労町)、伊東祐次郎 (中町3丁目)

健康づくり推進員会主催 「応急手当講習会」

講師 丸の内消防署職員

いざという時のための応急手当 (心肺蘇生、AED等) について学びます。

動きやすい服装でお越しください。

日時 6月26日 (火) 19:00から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

持ち物 筆記用具

定員 若干名

参加費 無料

申込期限 6月20日 (水) まで

申込先 福祉ひろば ☎ 39-1173

