

5月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

すくすくひろば

保健師
います

「絵本の読み聞かせ」

講師 中央公民館図書委員会のみなさん

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 5月18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
参加費 無料
申込み 不要

今月のお当番(敬称略) 民生委員: 中原文子 9時30分集合をお願いします

ポーセラーツ体験

～ ふれあい健康教室 ～

白磁のティーカップに絵付けをします。シールを貼るので簡単にできます。先生が焼付けをして後日お渡しします。簡単なゲームもあります。血圧測定、健康相談もあります。

保健師
います

日時 5月8日(火) 13:30から
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 柳川 由加子さん
持ち物 なし
参加費 無料
申込み 不要



※ 動きやすい服装と靴でお越しください

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: 真島富男 土屋忠史 村田精義 健康づくり推進員: 伊藤珠美

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です。良い姿勢や良い歩き方の方法をお伝えます。

日時 5月1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



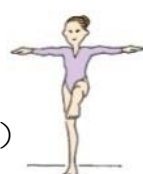
かんたんストレッチ

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

ご都合の良い時間を選んでご参加ください。



日時 5月22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

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。

初心者のための

マレットゴルフ講座



はじめてみたい方、気軽に参加してしてください。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 6月1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 5月29日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば ☎39-1173

初めてのデジカメ講座

「棚田の風景を撮影しよう！」



行先 姨捨の棚田
行程 8:00 出発 — 10:00 姨捨の棚田 撮影
12:30 昼食 — 16:00 Mウイング 着
※都合により行程が変更となる場合があります

集合日時 5月21日(月) 7:55
集合場所 Mウイング前 手まり時計付近
持ち物 デジカメ、取扱説明書、雨具
定員 15名
参加費 無料(昼食代自己負担)
申込期限 5月15日(火)まで
申込先 第一地区公民館 ☎32-1550

春の視察研修



行先 富岡製糸場(群馬県)
行程 8:00 出発 — 10:30 富岡製糸場 着
12:00 昼食(上州富岡名物 こねし汁定食)
16:30 Mウイング 着
※都合より行程が変更となる場合があります

集合日時 5月29日(火) 7:55
集合場所 Mウイング前 手まり時計付近
持ち物 雨具
参加費 3,000円(見学科・昼食代含)
定員 25名(先着順)
申込期限 5月21日(月)まで
申込先 第一地区公民館 ☎32-1550

今月の「はつらつボイス」はお休み 次回6月7日(木)

5月26日、27日にMウイング及び伊勢町歩道で手まり時計まつりが行われます。これにあわせて、公民館と福祉ひろばも出展いたします。

緑の講座「多肉植物の寄せ植え」

講師 桑田雅世さん(Flower Shop 花野果)

日時 5月26日(土)10:30から
場所 Mウイング前 特設テント
持ち物 なし
参加費 1,000円(材料代)
申込期限 5月24日(木)まで
申込先 第一地区公民館 ☎32-1550



福祉ひろば「ふれあいコーナー」

日時 5月26日(土)10:00~15:00
27日(日)10:00~14:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
サークル作品展示、健康マージャン・囲碁の会の体験対局コーナー、ふれあい工作コーナー、くつろぎコーナー(セルフでお茶が飲めます)などの出展があります。お気軽にお出かけください

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。