

5月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は
右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック！



ふれあい健康教室

スマイル山雅 健康教室

松本山雅のスタッフによる楽しい健康教室です。
みんなで参加して、熱く山雅を応援しましょう！

講師紹介 小林 陽介さん

現在、松本山雅FCレディースと
レディースU-15の監督を務められています。



日時 5月23日(金) 13:30～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 5月22日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



かんたんストレッチ

日時 5月27日(火) 10:00～
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 飲み物、タオル、バスタオル
参加費 無料
定員 18名(先着順)
申込期限 5月26日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



はつらつボイス

日時 5月1日(木) 10:00～
場所 Mウイング5階 レクリエーション室
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
定員 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は6月5日(木)です。



すくすくひろば

～お花にふれよう～

カーネーションを使って、かわいい
プードルを作ります。0歳から親子
一緒に楽しめますよ♪



「すくすくひろば」の参加申し
込みは右の二次元コードからも
お申込みいただけます。(3ヶ
月先までお申し込み可能です)



日時 5月16日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 鈴木久美さん(池坊)
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
参加費 無料
定員 10名(先着順)
申込期限 5月14日(水)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

膝の痛みと転倒を防ぐ方法

日時 5月9日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 近藤雅之さん(理学療法士)
持ち物 飲み物 参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 5月8日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



おいらせ

・ひろばサークル「吟詠会」は
令和7年3月で活動を終了しました。
・ひろばサークル「紫陽花の会」と
「粘土の会」が合併しました。
5月から、手芸と粘土を楽しむ
「レインボーの会」になります。



春のおたのしみ交流会



映画鑑賞

&

ランチ会



時間	内容
① 9:00～	カレーライス作り
② 10:30～	映画鑑賞 『九十歳。何がめでたい』
③ 12:30～	ランチ会 ※要昼食代300円

日にち 5月29日(木)
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 水分補給用の飲み物
定員 25名(先着順)
申込期限 5月27日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば

～Menu～
・カレーライス
・サラダ
・デザート

①、②、③どこからでも参加OKです！「映画だけ…」「ランチ会だけ…」でもOK！
お申し込みの際にどこから参加するか(①～③)、職員にお伝えください。



誰でも！麻雀講座

これから麻雀を始める方に向けた麻雀講座です！

講師 朝倉光貴さん(公民館職員)
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
定員 各回12名(先着順)
申込先 第一地区公民館

日時	内容
6月6日(金) 9:30～	【初級】麻雀の基本的なルールを知ろう！
6月12日(木) 9:30～	【中級】麻雀の役を知ろう！
6月19日(木) 9:30～	【応用】打ち方のテクニック・点数計算について

※各回2時間程度(講座1時間、実践1時間)を予定しています。



親子生け花・工作教室



こどもいけばな

第1回 水無月のお花

日時 6月7日(土) 10:00～
集合 Mウイング4階 工作室
対象者 4歳～小学6年生までの親子
講師 飯岡光恵さん(草月流師範)
持ち物 花用はさみ、花器(どちらも貸出可)
参加費 500円
定員 5名程度(先着順)
申込期限 6月3日(火)まで
申込先 第一地区公民館



てまりカフェ



みんなでのんびりとお茶を飲みながら、
おしゃべりとテーブルゲームで遊んだり、
楽しく過ごしましょう！
当日は健康や日常生活の
お困りごと相談も承ります。
お気軽にお越しください！



日時 5月19日(月) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 無料

申込先・問合せ先：第一地区公民館 ☎32-1550、第一地区福祉ひろば ☎39-1173