

6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!



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

今日からできる!認知症予防

日時 6月13日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 作業療法士(相澤東病院)
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 6月12日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



すくすくひろば ~おやこリトミック~

日時 6月20日(金)10:00~
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、お子さんに必要なもの
参加費 無料
定員 12組(先着順)
申込期限 6月18日(水)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 6月24日(火) 10:00~11:30
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 6月23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 6月5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7月3日(木)です。



健康講座①

~ひろば・健康づくり課共催~

※お申し込みは福祉ひろばまで

<講義> 6月23日(月)10:00~
1. 夏に向けて ~朝食について~
講師:管理栄養士 瀧川真由美さん
2. 高齢者の熱中症予防について
講師:大塚製薬

場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物
定員 20名(先着順)
申込期限 6月20日(金)まで



<調理> 6月30日(月)10:00~
◎ 朝ごはんにも向いている郷土食
講師:食生活改善推進員さん

~Menu~ ・おやき ・具だんさんみそ汁

場所 Mウイング4階 調理室
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
定員 16名(先着順)
申込期限 6月23日(月)まで



写真講座

~わが町を「記憶」に残そう~

第一地区の今昔を記録した写真集を見ながら思い出を語り合い、今度は現在の第一地区を後世に残すため、写真を撮影します!

日時	内容
6月23日(月) 13:30~	『わが町を「記録」に残そう』を見ながら
8月25日(月) 13:30~	まちなか撮影に関するお話
10月27日(月) 13:30~	まちなか撮影会
12月22日(月) 13:30~	撮影した写真を見てみよう

講師 村田正幸さん(ストリートフォトグラファー)
場所 Mウイング4階 4-4会議室
定員 各回12名(先着順)
申込先 第一地区公民館

ふれあい健康教室

中央地区
合同!

健康のつどい

毎年恒例の地区交流企画です!
今年はフォークダンスやゲームなどのレクリエーションを、中央地区の皆さんと一緒に楽しみましょう!

※第一地区福祉ひろばから会場へ一緒に向かわれる方は、13:00までに第一地区福祉ひろばへお越しください。



日時 6月26日(木)13:30~
場所 中央地区福祉ひろば(大手公民館)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 無料
定員 30名(先着順)
申込期限 6月24日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



第一地区スポーツ協会共催

第1回マレットゴルフ交流会

日時 6月21日(土)8:20集合
場所 アルプス公園南入り口駐車場
持ち物 マレットゴルフ用具(貸出可)、飲み物
参加費 500円
定員 21名(先着順)
申込期限 6月16日(月)まで
申込先 第一地区公民館



おでかけでまりかフェ

~油家さんに行きませんか?~

日時 6月16日(月) 10:00集合
集合場所 Mウイング1階 ロビー
行き先 ファインズダイニング油家
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 1500円(食事代)
定員 12名(先着順)
申込期間 6月2日(月)9:00~6月11日(水)まで
申込先 第一地区公民館



バスで行く 福祉ひろば・公民館共催

白馬五竜高山植物園ウォーキング

日時 7月8日(火)8:20集合(15:30帰着予定)
集合場所 Mウイング手まり時計向かい
参加費 3500円(入園料・食事代等)
定員 30名(抽選)
申込期限 6月25日(水)まで
申込先 第一地区公民館



初夏の白馬五竜で自然を満喫しましょう!
当日は白馬五竜高山植物園を自由に散策します。

※行程等の詳細はお問い合わせください。
※昼食は「蕎麦御膳」になります。
アレルギー等がある方は必ず事前にお申し付けください。
※申込多数の場合は、第一地区の方を優先の上抽選となります。

行程 Mウイング発 → 白馬五竜高山植物園 → エスカプラザ【昼食】 → Mウイング着
展望リフトあり!

もしもの時のお役立ち講座

- 警察官から学ぶ!最新特殊詐欺情報と対策
- 手洗いチェッカー体験会
- きれいな手で茶話会

どなたでも参加大歓迎!
お気軽にお越しください!



日時 6月27日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 滝澤直之さん(松本警察署)
参加費 無料
申込先 第一地区公民館



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