

8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！



**腰痛を予防して
好きなことを続けよう**

つらい腰痛にサヨナラ！
無理なく動ける体を手に入れて、
好きな趣味を思いっきり楽しみませんか？

相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

日時 8月8日(金) 10:00~11:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 中村光希さん(理学療法士)
持ち物 飲み物(水分補給用)
定員 20名(先着順)
申込期限 8月7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 8月26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
定員 18名(先着順)
申込期限 8月25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 8月7日(木) 10:00~
場所 Mウイング5階 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(水分補給用)
定員 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は9月4日(木)です。

ふれあい健康教室

① 脳トレとレクリエーション
② 血管を守るための食べ方について

脳も血管も喜ぶ食事！
食べて学んで健康寿命を延ばしませんか？
終了後は茶話会で冷たいお茶菓子をご用意して
皆様のお越しをお待ちしています。

※ 7, 8月のふれ健は暑さ対策のため、
10時から開始となります。
お間違えの無いようにお越しください。

日時 8月22日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 体力づくりサポーターさん
藤原彩香さん(保健師)
定員 25名(先着順)
申込期限 8月21日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば

福祉ひろば 8月の開放日

12日(火) 14日(木) 15日(金)
9:00~16:00

趣味・サークル活動等、
お気軽にご利用ください。
※申し込み不要

敬老祝賀会

9月19日(金)

詳しい日時や内容などは、
地域だより9月号にてお知らせします。

戸隠神社 & おやきファーム視察研修

時間	内容
8:30	Mウイング発
10:30	戸隠神社中社 見学
11:30	戸隠そば山口屋(昼食)
14:00	おやきファーム 見学
16:00	Mウイング着

日時 8月27日(水) 8:20集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
参加費 2,500円(昼食代)
定員 25名
※申込者多数の場合、
地区内を優先の上抽選となります。
申込期限 8月15日(金)まで
申込先 第一地区公民館

※ おやきファームでの工場見学はできません。(立ち寄り、買い物のみとなります)
※ 開催日直前でキャンセルされた場合、キャンセル料を頂戴することがあります。

写真講座

～わが町を「記憶」に残そう～

松本駅前 昭和58年

中心市街地の昔の写真を見返しながら、
現在の第一地区について思いを馳せます…

日時 8月25日(月) 13:30~
場所 Mウイング4階 4-4会議室
講師 村田正幸さん(ストリートフォトグラファー)
定員 各回12名(先着順)
申込期限 8月22日(金)まで
申込先 第一地区公民館

スポーツ吹き矢体験会

日時 9月11日(木) 10:00~
場所 Mウイング5階 クリエーション室
講師 日本スポーツ吹矢協会
松本アルプス支部の皆さん
持ち物 飲み物、スリッパ(必要な方)
参加費 200円(道具代)
定員 20名(先着順)
申込期限 9月5日(金)まで

居酒屋公民館

日時 8月21日(木) 18:00~20:00
場所 Mウイング4階 4-4会議室
参加費 【持込あり】100円
【持込なし】300円
持ち物 お酒、おつまみ
問合せ 第一地区公民館
(32-1550)まで

おでかけてまりかフェス

～夏バテ防止にウナギを
食べに行きませんか？～

日時 8月18日(月) 10:00集合
集合場所 Mウイング1階 ロビー
参加費 実費(飲食代、交通費)
対象者 第一地区にお住まいの方
申込期限 8月12日(月)まで
※参加者が決まり次第、お店を決定しお知らせします。

ラジオ体操指導講座

みんなのラジオ体操

日時 8月5日(火) 10:00~
場所 Mウイング5階 クリエーション室
講師 山本英明さん(ラジオ体操1級指導士)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、
タオル、飲み物(水分補給用)

「中町ラジオ体操」を実施中です！
毎朝6:30~ 中町蔵シビック館前広場にて
どなたでもご参加いただけます！

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

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時まで