

第一地区ひろば紹介

第一地区福祉ひろばは、伊勢町通りの大きな手まり時計が目印の複合施設ビルMウイング4階にあります。ひろばでは健康講座・生きがい講座・子育て応援・ひろばサークル活動など、赤ちゃんから高齢者の方まで気軽に参加できるさまざまな事業を行っています。

定期講座



体を動かす講座や趣味の講座など、楽しい行事を開催しています

はつらつボイス	第1木曜	ただしい発声や呼吸法はもちろん、声が出にくい飲み込みにくいなどお口の衰え予防にも効果的です
かんたんストレッチ	第4火曜	ムリのない動きで、ゆっくり体をほぐしていきます
相澤東病院健康教室	第2金曜	専門講師による健康講座や体操、昔の歌を歌って脳を活性化させることで認知症予防に繋がります
ふれあい健康教室	第4金曜	健康講座やレクリエーション、演奏会などを楽しんだ後は茶話会で交流します
すくすくひろば	第3金曜	毎月いろいろなテーマで0歳から親子一緒に楽しい体験をします
男の料理教室	4回/年	男性だけの料理教室で、初心者の方も気軽に参加できます
歌声ひろば	4回/年	童謡、唱歌、歌謡曲など、ピアノ伴奏で歌います

この他にも、ウォーキング、映画鑑賞、お楽しみ会、ハンドメイド（手芸）など不定期に開催しています。詳しくは毎月配布される第一地区地域だよりの中面でお知らせします。



裏面もご覧ください ▶▶▶



ひろばサークル

ひろばではサークルの仲間を募集しています



つくし会	2回/月	習字のサークルです（講師あり）
いきいき百歳体操	4回/月	重りをつけて軽度な体操で、四肢の筋肉の衰えを予防します
たのしく歌う会	2回/月	カラオケ好きな人が集まって楽しく歌います
樂がき絵画	2回/月	水彩画を描くサークルです（講師あり）
折りひめ	1回/月	折り紙とお茶会でおしゃべりを楽しんでいます
健康マージャンビギナー	2回/月	マージャンを始めたばかりの人やビギナーにマージャンを教えられる人を募集中

ひろばは皆さんの集いの場・通いの場です。引きこもりがちになると家から出ることが億劫になり体力も気力も落ち込んでしまいます。

一步踏み出してひろばへ来てみませんか？

参加することが健康維持増進に繋がります。

気になる講座やサークルがありましたらお気軽にご参加ください。お待ちしております。



二次元コードをスマホ等で読み込むと第一地区福祉ひろばホームページをご覧ください



第一地区福祉ひろば

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：第2・第4水曜日および年末年始
(12月29日～1月3日)

〒390-0811

長野県松本市中央1丁目18番1号4階

電話/ Fax 0263-39-1173



地図

