

# 9月以降 地区の公民館やひろばなどの講座

★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)**  
**懐かしい昭和の歌で  
認知症予防とリフレッシュ!**

日時 9月12日(金)10:00~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 近藤清彦さん(脳神経内科)  
持ち物 飲み物  
以前使った歌詞カード(ある方)  
定員 20名(先着順)  
申込期限 9月11日(木)まで

**すくすくひろば**  
～ヴァイオリンとピアノのコンサート～

日時 9月19日(金)10:00~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 牛山孝介さん、渡辺しおりさん  
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの  
定員 親子12組(先着順)  
申込期限 9月18日(木)まで

**かんたんストレッチ**

日時 9月30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 9月29日(月)まで

**ほつらっポイス**

日時 9月4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  
※次回開催は10月2日(木)です。

**ハンドメイド講座**  
**端切れでかんたん!ゆび編み制作**

未使用靴下を使って、鍋敷きやマットを作ります!  
午前中は端切れの色分け作業をして、午後制作します。  
午前午後どちらかの参加でも大丈夫!  
おしゃべりしながら楽しみましょう♪

日時 9月29日(月)  
【午前】10:00~  
【午後】13:00~  
持ち物 飲み物  
おにぎり(昼食を食べる方)  
定員 12名(先着順)  
申込期限 9月26日(金)まで

**ふれあい健康教室**  
**テニスボールで  
体をほぐしましょう**

テニスボールで、手軽に体全体をほぐします。

日時 9月26日(金)13:30~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 森貴代美さん(健康運動指導士)  
持ち物 飲み物  
定員 25名(先着順)  
申込期限 9月25日(木)まで

**てまりカフェ**

今後は地域の皆さまのご希望をお聞きし、  
開催内容や場所などを検討します。  
お出かけしたいところや、やってみたいことなど、  
ご意見をお寄せください。

**わたしのリビングウィル(事前指示書)**  
ご希望の方は、生活支援員(32-1550)までお問い合わせ下さい。

**バスで行く 八千穂高原ウォーキング**

時間	内容
8:00	Mウイング発
10:30	八千穂高原自然園(散策)
12:30	海山亭いっちょう(昼食)
13:50	道の駅ハルニテ久南(休憩)
16:00	Mウイング着

日時 9月24日(水)7:50集合  
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい  
参加費 2,000円(昼食代など)  
定員 15名(抽選)  
※申込者多数の場合、地区内の方を優先の上、抽選となります。  
申込期限 9月12日(金)まで  
申込先 第一地区公民館

※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。

**健康講座② <腸活>** ※お申し込みは福祉ひろばまで

～ひろば・健康づくり課・松本ヘルスラボ共催～

**<講義> 10月3日(金)10:00~**  
1. 便秘予防  
講師:管理栄養士 瀧川真由美さん  
2. 腸活セミナー「腸内フローラから健康に!」  
講師:森永乳業健康サポート栄養士

**<調理> 10月9日(木)10:00~**  
◎ 生活習慣病予防の食事  
講師:食生活改善推進員さん

**おみやげあり**

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 9月30日(火)まで

※どちらか一方のみの申し込みも可能ですが、講義を受けてからの調理実習が効果的です。

**こどもいけばな**  
第3回 秋のいろどり

単発での参加もOK!お気軽にどうぞ!

日時 10月18日(土)10:00~  
集合 Mウイング4階 4-4会議室  
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)  
参加費 500円(花代)  
定員 5名程度(先着順)  
申込期限 10月15日(火)まで

**スポーツ吹き矢体験会**

スポーツウエルネス吹き矢の最大の特徴は呼吸法にあります。  
胸式・腹式の両方を行う呼吸で、健康増進への効果も期待できます。

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 日本スポーツウエルネス吹き矢協会  
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9日(火)まで

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