

10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)

今の生活習慣を見直そう!
～血管年齢を測ってみよう!～

日時 10月10日(金)10:00～11:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 相澤東病院 看護師の皆さん
持ち物 飲み物
定員 20名(先着順)
申込期限 10月9日(木)まで

すくすくひろば
～英語でハロウィン!～

日時 10月17日(金)10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 深瀬ヘザーさん(幼児教育ディレクター)
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
定員 親子10組(先着順)
申込期限 10月16日(木)まで

衣装での参加も大歓迎です!

ひろば主催
公民館主催
生活支援員主催

バスで行く 高橋まゆみ人形館&田中屋酒造店見学

時間	内容
9:00	Mウイング発
11:30	富倉そば(昼食)
12:50	高橋まゆみ人形館(見学)
13:50	田中屋酒造店(見学)
17:00	Mウイング着

日時 11月10日(月)8:50集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
参加費 3,000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 10月29日(水)まで
申込先 第一地区公民館

かんたんストレッチ

日時 10月28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 10月27日(月)まで

ほつらっポイス

日時 10月2日(木)10:00～
場所 Mウイング5階 リクリエーション室
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11月6日(木)です。

公民館主催
生活支援員主催

第3回 男の料理教室
～家庭料理を学ぼう～

日時 10月23日(木)10:00～
場所 Mウイング4階 料理実習室
講師 赤羽みち子さん
持ち物 エプロン等、マスク
参加費 500円(材料費)
定員 12名(先着順)
申込期限 10月20日(月)まで

Menu
・ピザ2種
・サラダ

～ひろば・健康づくり課・松本ヘルスラボ共催～

健康講座② <腸活>

<講義>10月3日(金)10:00～
1. 便秘予防
講師:市管理栄養士
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
・高野豆腐を使ったメイン
・人参とレモンを使ったサラダ
・繊維たっぷり豆乳スープ など
持ち物 IPON・三角巾
マスク

お申し込みや詳細のお問い合わせは、福祉ひろば(39-1173)までお電話ください。

ふれあい健康教室
健康づくり課・体力サポーター共催

フレイル検診

握力測定、パタカ測定(口腔)、5M歩行を行います。自分の身体の状態を知って、いつまでも元気に!どなたでも参加できます。※茶話会はありません

日時 10月24日(金)13:30～
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 10月21日(火)まで

お土産にアツアツ焼き芋をプレゼント!

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!今回からでも大丈夫!一緒に楽しみましょう!

日時 10月29日(水)13:30～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物
申込期限 10月24日(金)まで

公民館主催

まつもとだいち大作戦

乳幼児向けおやつ作り講座
「高野豆腐のミルク餅」を作ります!

日時 11月11日(火)10:00～
場所 Mウイング4階 料理実習室
対象 1歳以上3歳以下の親子
講師 市管理栄養士
持ち物 エプロン等、マスク
参加費 無料
定員 8組(先着順)
申込期限 11月5日(水)まで

託児あります!

写真講座
～わが町を「記憶」に残そう～

変わりゆく中心市街地の街並みを写真に収め、過去の写真と比較する資料集を作ります。

日時 10月27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 12名(先着順)
申込期限 10月24日(金)まで
申込先 第一地区公民館

歌声ひろば

童謡、唱歌、歌謡曲など、声楽家の小松先生の楽しいお話も交えてみんなで一緒に歌いましょう!

日時 10月30日(木)13:30～15:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 小松規美子さん(声楽家・ピアノ講師)
持ち物 飲み物
定員 25名(先着順)
申込期限 10月29日(水)まで

<青春映画鑑賞会>
青い山脈
1963年制作 吉永小百合主演

日本の一地方を舞台に、高等女学校の生徒らの男女交際などを通して当時の社会と人間を明るくユーモラスに描いた作品です。

日時 10月10日(金)13:30～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
※ 申込は不要です

生活支援員主催

「耳」のおはなし

耳に関するお悩みや気になる症状について、専門家の先生にお話を伺います。

日時 10月14日(火)10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 岩田侑也さん(EPIC-介護サービス) 森口倫行さん(パナソニック補聴器)
申込期限 10月10日(金)まで
申込先 第一地区公民館

こどもいけばな
第3回 秋のいろどり

日時 10月18日(土)10:00～
場所 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(水)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