

11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！



音楽療法

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 11月14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
定員 20名(先着順)
申込期限 11月13日(木)まで

すくすくひろば

～おやこリトミック～

日時 11月21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
定員 12組(先着順)
申込期限 11月20日(木)まで

かんたんストレッチ

日時 11月25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 15名(先着順)
申込期限 11月21日(金)まで

はつらつバイス

日時 11月6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(水分補給用)
定員 35名
※次回開催は12月11日(木)です。

ふれあい健康教室

健康づくり課・体力サポーター共催
**フレイル予防講座
「お口とお薬の講座」**

日時 11月28日(金)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 竹川優子さん(歯科衛生士)
佐藤悠介さん(薬剤師)
定員 20名(先着順)
申込期限 11月27日(木)まで

ハンドメイド講座

ゆび編み制作

端切れでかんたん!
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 11月10日(月)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 眼鏡
申込期限 11月7日(金)まで

ハンドメイド講座

かんたん押絵飾り

赤い土台に白い馬が映える縁起のいい壁飾りを作ります!

日時 12月12日(金)
13:30~
場所 Mウイング4階
福祉ひろば
材料費 A:800円
B:1,000円
持ち物 布用はさみ、眼鏡
目打ち(ある方)
定員 12名(先着順)
申込期限 11月25日(火)まで

街巡りウォークin浅間温泉

路線バスに乗って浅間温泉界隈を散策してみましょう!
浅間に詳しく、歩くことが好きな長澤センター長が
ご案内いたします。
歩きやすい服装でご参加ください。

日時 11月13日(木)9:00集合
場所 松本駅お城口
参加費 1,000円(昼食代)
持ち物 バス代、福祉バス券(ある方)、
飲み物、雨具
定員 8名(先着順)
申込期限 11月10日(月)正午まで

秋のおたのしみ交流会

映画鑑賞 & ランチ会

時間	内容
① 9:00~	昼食作り
② 10:30~	映画鑑賞 『家族はつらいよ』 山田洋次監督が贈る痛快人情喜劇 橋爪功、ほか豪華キャスト出演!
③ 12:30~	ランチ会 ※要昼食代300円

日にち 11月27日(木)
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 水分補給用の飲み物
定員 25名(先着順)
申込期限 11月21日(金)まで
①、②、③どこからでも参加OKです。
お申し込みの際に、職員にお伝えください。
～Menu～・ご飯・豚汁・ホイル焼き など

バスで行く 松代大本営平和祈念館 & 寺院巡り

時間	内容
8:30	Mウイング発
10:00	松代大本営平和祈念館(見学)
12:30	食いしん坊かじや(昼食)
13:30	龍燈山清水寺(見学)
14:30	典蔵寺(見学)
16:30	Mウイング着

日時 11月19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(昼食代等)
定員 25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 11月10日(月)まで
申込先 第一地区公民館

**令和7年度
第一地区餅つき大会**

時間	内容
10:00	はじめの会
10:10	餅つき体験
10:50	お餅の味付け体験
11:30	昼食
12:00	終わりの会

日時 12月13日(土)10:00~
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室
対象者 第一地区の子ども(中学生以下)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
定員 30名(先着順)
申込期限 12月5日(金)
申込先 第一地区公民館
※行程等は変更となる場合があります。
最新の情報は市HP(右二次元コード)
からご確認ください。

**第一地区
そば打ち講座**

日時 12月3日(水)10:00~
場所 Mウイング4階 調理実習室
講師 田中修さん(神明町)
持ち物 Iプロ、手ぬぐい、三角巾、マスク
参加費 500円(材料費)
定員 8名(先着順)
申込期限 11月28日(金)まで
申込先 第一地区公民館
※打った蕎麦はお持ち帰りいただきます

支 てもりカフェ

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)
・救急医療キットの更新

ご希望の方は、生活支援員(32-1550)
までお問い合わせ下さい。

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