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





相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

療法

懐かじい昭和の歌で 認知症予防とリフレッシュ!

11月14日(金)10:00~ 所 Mウイング4階 福祉ひろば 近藤清彦さん(脳神経内科)

持ち物 飲み物

20名(先着順) 定員 申込期限 11月13日(木)まで



~おやこリトミック~

11月21日(金)10:00~ Mウイング4階 福祉ひろば 布野えいじさん(ヴォイストレーナー) 飲み物、お子さんに必要なもの 12組(先着順)



(U) …ひろば主催



(2)



9:00~

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! ランチ会 ※要昼食代300円

昼食作り

秋のおたのしみ交流会

11月27日(木) 日にち Mウイング4階 福祉ひろば 持ち物 水分補給用の飲み物 25名(先着順) 申込期限 11月21日(金)まで

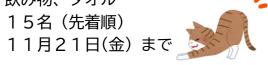
 ②、③どこからでも参加OKです。 お申し込みの際に、職員にお伝えください。

~Menu~・ご飯・豚汁・ホイル焼き など

かんたんストレッチ

 $\boldsymbol{\exists}$ 11月25日(火)10:00~11:30 Mウイング4階 福祉ひろば 荒井真理さん(健康運動指導士)

飲み物、タオル 持ち物 15名(先着順)





申込期限 11月20日(木)まで

11月6日(木) 10:00~ Mウイング5階 レクリエーション室

布野えいじさん(ヴォイストレーナー)

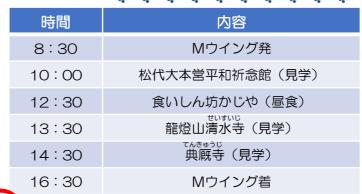
飲み物(水分補給用)

定 員 35名

※次回開催は12月11日(木)です。

バスで行く

《松代大本常平和祈念館》等院巡り、《 圖圖



11月19日(水)8:20集合 Mウイング 手まり時計向かい 2,500円(昼食代等) 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

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」

11月28日(金)13:30~ 所 Mウイング4階 福祉ひろば 竹川優子さん(歯科衛生士)

佐藤悠介さん(薬剤師)

20名(先着順) 申込期限 11月27日(木)まで



ゆび編み制作

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!



11月10日(月)13:30~ Mウイング4階 福祉ひろば 眼鏡 持ち物

申込期限 11月7日(金)まで

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	A.
12:00	終わりの会	

12月13日(土)10:00~ 集合場所 Mウイング4階 4-4会議室 第一地区の子ども(中学生以下) エプロン、三角巾、マスク

30名(先着順) 申込期限 12月5日(金) 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)



場

所

持ち物

11月28日(金)まで

12月3日(水)10:00~

エプロン、手ぬぐい、三角巾、マスク

Mウイング4階 調理実習室

田中修さん(神明町)

500円(材料費)

8名(先着順)

第一地区公民館 ※打った蕎麦はお持ち帰りいただきます

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、 <u>ご意見をお寄せください。</u>

・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。





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!

12月12日(金) 13:30~ Mウイング4階

福祉ひろば A:800円

B:1,000円 布用はさみ、眼鏡

目打ち(ある方) 12名(先着順) 申込期限 11月25日(火)まで

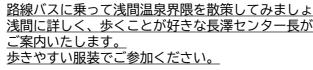








日



11月13日(木)9:00集合 松本駅お城口

場 所 参加費 1,000円(昼食代)

バス代、福祉バス券(ある方)。 持ち物 飲み物、雨具

8名(先着順) 申込期限 11月10日(月)正午まで





月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時~午後5時まで