12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！

ひ…ひろば主催　公…公民館主催　支…生活支援員主催

ひ ふれあい健康教室

ウィンター　コンサート
Winter Concert

波田少年少女合唱団の皆さんから、心に響く歌声をプレゼント♪
マルナカさん（本町１）の美味しいパンのお土産付きです。

～波田少年少女合唱団のご紹介～

波田地区を活動拠点に、歌の大好きな子どもたちの美しい歌声を広め、地域の活性化を図ろうという趣旨で2006年に設立されました。
地域のイベントや海外の音楽祭への出演を経て、2014年には松本市文化芸術奨励賞を受賞されています。

日　時　　１２月２６日(金) １０：３０～
場　所　　Ｍウイング５階　ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ室
出演者　　波田少年少女合唱団
定　員　　３０名
申込期限　１２月２２日(月) まで
※　茶話会はありません
※　申込多数の場合は地区内の方優先となります

ひ かんたんストレッチ

日　時　　１２月２３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　１２月２２日(月) まで

ひ はつらつボイス

日　時　１２月１１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１月８日（木）です。

ひ すくすくひろば
～クリスマス会～

絵本の読み聞かせと、
サンタさんからのプレゼントがあります♪

日　時　　１２月１９日(金)１０：００～
場　所　　Ｍウイング４階　福祉ひろば
講　師　　中央公民館図書委員の皆さん
持ち物　　飲み物、お子さんに必要なもの
定　員　　親子１２名
申込期限　１２月１２日(金)まで

ひ ハンドメイド講座
端切れでかんたん！ ゆび編み制作
靴下端切れの仕分け　第２弾

ゆび編み制作の下準備として、端切れの色分け作業を行います。昼食に具だくさん味噌汁を用意します。
午前午後のどちらかでも大丈夫！
おしゃべりしながら楽しみましょう♪

日　時　　１２月１５日(月)
①　午前の部　１０：００～
②　昼食　　１２：００～１３：００
③　午後の部　１３：００～
場　所　　Ｍウイング４階　福祉ひろば
持ち物　　飲み物、おにぎり等（昼食食べる方）
申込期限　１２月１２日(金)まで

ひ 第一地区ひろば 新年会

ひろば新年会の見どころ①
井上陽水さんのそっくりさん（声が）　**陽水風さん歌謡ショー**

ひろば新年会の見どころ②
おしるこ食事会

ひろば新年会の見どころ③
全員に景品が当たる！
ビンゴゲーム

日　時　　１月９日(金)　１３：３０～
場　所　　Ｍウイング５階　ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ室
対象者　　第一地区の方
定　員　　３５名
申込期限　１２月２６日(金)まで

※ おしること景品の準備がありますので、参加される方は必ず申し込みをお願いいたします。

公 町内公民館長会主催
居酒屋公民館

11月に好評だったホワイエでの居酒屋事業！
今回はあったかおでんを準備し
お待ちしています。

日　時　　１２月１１日（木）16：30～19：00
場　所　　Ｍウイング６階　ホワイエ
持ち物　　自分の飲み物、おつまみ
参加費　　５００円
申込期限　１２月１０日（水）まで

途中参加
途中帰宅
ＯＫ！

公 写真講座
～わが町を「記憶」に残そう～

皆さんに撮影していただいた写真と昔の写真を
見比べて、ざっくばらんに語り合いましょう！

日　時　　１２月２２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（ｽﾄﾘｰﾄﾌｫﾄｸﾞﾗﾌｧｰ）
定　員　　１２名（先着順）
申込期限　１２月１９日（金）まで
申込先　　第一地区公民館

支 もしもの時のお役立ち講座
生活習慣病の早期発見と予防

病気の早期発見のコツや日常生活での予防方法を、
相澤東病院の田宮さんから教えていただきます！

日　時　　１２月２３日（火）１０：００～
場　所　　Ｍウイング４階　４－４会議室
講　師　　田宮満寿夫さん
（相澤東病院看護科 主任）
申込先　　第一地区地域づくりセンター

おしらせ 第一地区ひろば大掃除

日　時　１２月２５日（木）１３：３０～
場　所　Ｍウイング４階　福祉ひろば
※　終了後お茶会をします。
お茶菓子の用意がありますので、
参加される方はひろばまでお知らせください。

・緊急通報装置（65歳以上一人暮らしの方）
・わたしのリビングウィル
・救急医療情報キット

ご希望の方は生活支援員(070-8802-5401)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

今年も地区住民の皆様には大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。
第一地区地域づくりセンター、公民館、福祉ひろば職員一同