1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
お薬なんでも講座

薬剤師さんに薬の飲み方、薬の取り扱い、新しい制度、災害時の備えについてお話しいただきます。
質問の時間もありますので、お気軽にお越しください！

日　時　　１月２３日(金) 13：30～15：00頃
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　　佐藤悠介さん（ほんぽ薬局薬剤師）
定　員　　２０名
申込期限　１月２２日(木) まで

ひ すくすくひろば
～おやこ体操～

みんなで楽しく元気に身体を動かしましょう！
子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日　時　　１月１６日(金)１０：００～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　　髙山裕子さん（健康運動指導士）
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　１月１５日(木)まで

ひ かんたんストレッチ

日　時　　１月２７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　１月２６日(月) まで

ひ はつらつボイス

日　時　１月８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２月５日（木）です。

ひ ハンドメイド講座　端切れでかんたん！ゆび編み制作

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♪

【午前】端切れの仕分け　１０：００～
【昼食】粕汁を用意します
【午後】ゆび編み制作　　１３：００～

日時　　１月３０日(金)
　　【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)
申込期限　１月２７日(火)まで

公 ひ 第４回 男の料理教室

メニュー
・フライパンで作るパエリア
・じゃがいもとにんじんのポタージュ

日　時　　１月１５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　１月９日(金)まで

公 冬のボウリング大会

寒い冬も屋内で体を動かしましょう！

日　時　　１月１７日(土)　１３：２０集合
場　所　　アピナボウル松本城山店
講　師　　藤澤淳次さん（プロボウラー）
持ち物　　飲み物、動きやすい服装
参加費　　５００円（小学生以下無料）
定　員　　２４名（先着順）
申込期限　１月１３日（火）まで

ひ 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　　１月２９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・ﾋﾟｱﾉ講師）
持ち物　　飲み物（水分補給用）
定　員　　２５名（先着順）
申込期限　１月２８日(水)まで

公 町内公民館長会主催 居酒屋公民館
～新年会～

あけましておめでとうございます！
居酒屋公民館で新年をお祝いしましょう！

日　時　　１月８日（木）17：30～19：30
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　　【持込有り】３００円
　　【持込無し】５００円

途中参加
途中帰宅
OK！

ひ 第一地区ひろば 新年会

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
※　申込受付は終了しております

一緒にひろば事業を盛り上げてくれる方を募集します！

今回のひろば新年会など、福祉ひろば事業の運営に
協力して下さる有志の方を募集しています。
詳しくは紙面左下をご覧ください。

※　各種講座につきまして、
お申し込みが定員を超過した場合は、
第一地区内にお住まいの方を優先と
させていただきます

おしらせ 事業を一緒に盛り上げてくれる方 を探しています！

公民館や福祉ひろばでは地域の皆さんのニーズに沿った事業を進めていくため、
ご意見やご要望を随時受け付けております。
また、事業を一緒に企画・運営してくださる方がいらっしゃいましたら、
第一地区公民館（３２－１５５０）までお気軽にご連絡ください！

レコード盤プレーヤー を探しています！

公民館事業で使用するレコード盤プレーヤーを探しています。
「公民館に貸してあげても良い」という方がいらっしゃいましたら、
第一地区公民館（３２－１５５０）までご連絡ください！

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　※お申し込みが定員を超過した場合は第一地区の方を優先させていただきます。ご了承ください。