

2月以降 地区の公民館やひろばなどの講座



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

転倒を予防して 好きなことを続けよう

日 時 2月13日(金) 10:00~11:00
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
講 師 中村志音さん(理学療法士)
持ち物 飲み物
定 員 20名(先着順)
申込期限 2月12日(木)まで



かんたんストレッチ

日 時 2月24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 2月20日(金)まで



映画鑑賞会

最高の人生の見つけ方

吉永小百合・天海祐希共演 日本リメイク版
全く異なる人生を歩んできた主婦と社長が末期がん宣告され、死ぬまでにやりたいことを実行する無謀な旅に出るヒューマンドrama。



日 時 2月20日(金) 13:30~
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
※ 申込み不要
※ 内容は予告なく変更となる場合があります



交流事業

つくって! 食べて!



食べて!

料理と一緒に作り、食べながら交流を楽しむ
ざくばらんな企画です！

調理からでも、食事からでも参加OK！

メニュー
・蓮根入り肉まん



・スープ



すくすくひろば ～おやこリトミック～

日 時 2月20日(金) 10:00~11:00
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 2月19日(木)まで



はつらつボイス

日 時 2月5日(木) 10:00~11:30
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3月5日(木)です。



ハンドメイド講座 端切れでかんたん!

ゆび編み制作

おしゃべりしながらでも、
サクサク作れる大人気講座です。
興味のある方、お気軽に
ご参加ください！



日 時 2月13日(金) 13:30~
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 眼鏡、飲み物
申込期限 2月12日(木)まで



おしゃべりする会

日 時 2月19日(木)
①調理10:00~ ②食事会12:30~
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば他
持ち物 エプロン、三角巾、マスク(調理)
参加費 100円
申込期限 2月16日(月)まで
※申込時、①②どちらから参加かお伝えください



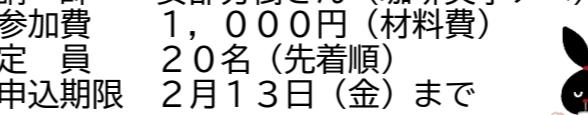
★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は
右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック！



「珈琲美学アベ」共催 珈琲焙煎講座

地域の大人口純喫茶「珈琲美学アベ」さん
ご協力のもと実現した講座です。
こだわり抜かれた珠玉の焙煎方法などを
実際に体験しながら教えていただきます！

日 時 2月25日(水) 17:00~18:00
場 所 珈琲美学アベ 店内
(松本市深志1-2-8)
講 師 安部芳樹さん(珈琲美学アベ)
参加費 1,000円(材料費)
定 員 20名(先着順)
申込期限 2月13日(金)まで



第2回 スポーツ吹き矢体験会

以前好評だったスポーツ吹き矢体験会の
第2回目です。
スポーツウエルネス吹矢の特徴である呼吸法
を学びながら、吹き矢を楽しみましょう！

日 時 2月12日(木) 13:30~
場 所 Mウイング5階 レクリエーション室
講 師 日本スポーツウエルネス吹矢協会
持ち物 松本アルプス支部の皆さん
飲み物、スリッパ(必要な方)
参加費 200円(道具代)
定 員 20名(先着順)
申込期限 2月9日(月)まで



多文化共生プラザ共催 多文化料理教室

そうめんと食べる！
タイのグリーンカレーづくり

日 時 3月4日(水) 10:00~12:30
集 合 Mウイング4階 調理実習室
講 師 山永みどりさん(タイ食堂ほたる店主)
持ち物 エプロン、手ぬぐい、三角巾
参加費 500円(材料費)
定 員 12名(先着順)
申込期限 2月20日(金)まで
申込先 第一地区公民館



第5回 歩いて探そうお宝探訪ウォークラリー



6地区合同

毎年恒例になった6地区合同
ウォークラリー企画です。

今年は東部地区(松本城東側)
を中心に歩きます！

右二次元コードを
読み取ってお申し
込み下さい。



日 時
会 場
講 師
持ち物
参加費
定 員
申込期限
申込先

3月15日(日) 9:00~12:30
東部公民館
後藤芳孝さん(信濃史学会会長)
筆記用具、飲み物
無料
50名(先着順)
2月2日(月)~2月27日(金)
第一地区公民館

途中参加
途中帰宅
OK！

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。