

# 2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！



## 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

## 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

## はつらつバイス

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。

## 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ラマ。

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

## ハンドメイド講座

### ゆび編み制作

端切れてかんたん！

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

## つくって！

料理と一緒に作り、食べながら交流を楽しむ  
ざっ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

## 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

## 「珈琲美学アベ」共催 珈琲焙煎講座

地域の大人気純喫茶「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き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協会  
松本アルプス支部の皆さん  
持ち物 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

### そうめんを食べる！ 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

## 町内公民館長会主催 居酒屋ホワイエ

居酒屋公民館は今回から「居酒屋ホワイエ」  
に名前が変わりました！  
お友達、ご近所の方々お誘い合わせ  
の上、ぜひお気軽にお越しください！

日時 2月12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】200円  
【持込無し】500円

途中参加  
途中帰宅  
OK!

## 第5回 歩いて探そうお宝探訪ウォークラリー

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

## 6地区合同

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。