

3月以降 地区の公民館やひろばなどの講座①

公

バスで行く

昼神温泉吊るし雑 & 元善光寺見学



時間	内容
8:00	Mウイング発
10:00	石苔亭いしだの雛飾り（見学）
11:00	ベジフルキッチン（昼食）
13:20	元善光寺（見学）
16:00	Mウイング着

日時 3月11日（水）7:50集合

集合場所 Mウイング 手まり時計向かい

参加費 2,500円（昼食代）

定員 25名（抽選）

※申込者多数の場合、
地区内の方を優先した上で抽選。

申込期限 3月6日（金）まで

申込先 第一地区公民館

※3月9日（月）以降にキャンセルされた場合は、
キャンセル料として参加費の100%を頂戴します。



ひ

交流事業

つくって!



食べて!



おしゃべりする会

もうすぐ春のお彼岸ですね。
おはぎを食べてのんびりおしゃべりしましょう♪
調理からでも、食事から参加でもOKです!

日時 3月12日（木）

① 調理10:00～ ② 食事会12:00～

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 3月10日（火）まで

※申込時、①②どちらから参加かお伝えください

メニュー

・おはぎ（あんこ、ゴマ、きな粉）



支



音楽を聴きながら エクササイズ



体感を鍛え、気になるお腹周りもスッキリ!
楽しみながら体力づくりしましょう!
男性参加も大歓迎です♪

日時 3月16日（月）10:00～11:30

場所 Mウイング5階 レクリエーション室

対象者 70代くらいまでの方

持ち物 マットまたはバスタオル

定員 20名

申込期限 3月13日（金）まで

申込先 第一地区公民館



講師

ピラティスエアロビクスインストラクター
健康運動実践指導士

古畑 やよいさん

ひ

ふれあい
健康教室

頑張る自分に



お疲れさま

を

民生児童委員企画
ヘルス・ラボ協力

「なんだかさいきん疲れが取れない」
「ちょっとイライラしがちかも…」
と感じていませんか?
今のストレスや血管の健康状態を指先で測定後、
心地よい香りに包まれながら手元を癒す至福のひと
時をお届けします。
老若男女問わず、どなたでも参加できます。

心を知るストレスチェック & アロマハンドトリートメント

日時 3月27日（金）13:30～

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

講師 香りの会

協力 松本ヘルス・ラボ

定員 15名

申込期限 3月24日（火）まで

申込先 第一地区福祉ひろば



※スイートアーモンドオイルを使用します。ナッツアレルギーの方はご遠慮ください。
マニキュア、長爪の方はストレスチェックの機器で測定できません。

※ その他の講座や詳しい申し込み方法などは中面をご覧ください。