３月以降 地区の公民館やひろばなどの講座②

ひ …ひろば主催　公 …公民館主催　支 …生活支援員主催

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

ひ 相澤東病院健康教室（毎月1回開催）

音楽療法

懐かしい昭和の歌で認知症予防とリフレッシュ！

日　時　　３月１３日(金)10：00～11：00
場　所　　Ｍウイング４階　福祉ひろば
講　師　　近藤清彦さん（脳神経内科）
持ち物　　飲み物　　定　員　　２０名

ひ かんたんストレッチ

日　時　　３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

ひ はつらつボイス

プロの指導で口周りの筋肉の衰えを改善し、出しにくい声を「出しやすい声」に変えていきましょう！

日　時　３月５日(木)　10：00～11：50
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（ボイストレーナー）
持ち物　飲み物(水分補給用)
定　員　３５名
※次回開催は４月２日（木）です。

公 スマホ相談会

～松本市生活応援クーポンの使い方～

３月中旬から始まる「松本市生活応援クーポン」の使い方と、その他スマホの悩み事もお伺いします！

日　時　３月２７日(金)　１０：００～
場　所　Ｍウイング４階　４－３会議室
持ち物　スマホ、松本市生活応援クーポンのはがき（３月中旬以降郵送）
定　員　１５名

公 第一地区レコード喫茶

ご自宅で眠っている、あるいは秘蔵のレコード盤やＶＨＳなどをぜひお持ち寄りください！
コーヒーなどを飲みながら、
思い出話に花を咲かせましょう…

日　時　　３月１２日（木）15：00～17：00
場　所　　Ｍウイング４階　福祉ひろば
持ち物　　ご自宅で眠っているレコード盤やＶＨＳ（あれば）
申込み　　不要

同日開催の「居酒屋ホワイエ」もぜひ続けてご参加ください！

公 町内公民館長会主催 居酒屋ホワイエ

名店餃子の食べ比べ

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　　３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】５００円
　　【持込無し】８００円

途中参加
途中帰宅
ＯＫ！

ひ 募集中！

一生歩ける体づくりを！無理なく続ける「いきいき百歳体操サークル」

いつまでも元気に動ける体を目指して、
椅子に座ったままできる体操や、
おもりを使った簡単な筋力トレーニングを
行っています。

第１～４火曜日　１３：３０～
見学・体験参加もお気軽にどうぞ

他 松本ｽﾏｰﾄﾄﾞﾘﾝｷﾝｸﾞﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ設立ｷｯｸｵﾌｲﾍﾞﾝﾄ

適正飲酒セミナー＆試飲パーティー

～見て　飲んで　味わうスマドリとの出会い～

参加無料

日　時　　３月９日(月)　18：00～19：30
場　所　　Ｍウイング６階ホール、ホワイエ
内　容　・適正飲酒セミナー（パッチテスト）
　　・試食会（スマートドリンク試飲など）
定　員　　７０名（先着順・申し込み不要）
参加条件　２０歳以上の方
主　催　　松本ｽﾏｰﾄﾄﾞﾘﾝｷﾝｸﾞﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ

令和8年3月　第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば・公民館事業 午前	福祉ひろば・公民館事業 午後	会議等
1	日			
2	月		13:00　レインボーの会	
3	火	10:00　つくし会	13:30　いきいき百歳体操	10:00　館報委員会
				13:30　民生児童委員協議会
4	水	10:00　多文化料理教室	13:30　たのしく歌う会	
		10:00　健康マージャン		
5	木	10:00　はつらつボイス（レク室）	13:30　切り絵	13:30　広報委員会
6	金		13:30　楽がき絵画	
7	土			
8	日			
9	月	10:00　健康マージャンビギナー		
10	火		13:30　いきいき百歳体操	
			14:30　体力サポーター研修	
11	水	7:50　雛飾り＆元善光寺見学	休館日	13:00　せせらぎ清掃
12	木	10:00　つくって食べる 交流会	12:00　つくって食べる 交流会	17:30　居酒屋ホワイエ
			15:00　レコード喫茶	
13	金	10:00　相澤東病院健康教室	13:30　楽がき絵画	
14	土			
15	日	9:00　お宝探訪ウォークラリー		
16	月			
17	火	10:00　つくし会	13:30　いきいき百歳体操	
18	水	10:00　健康マージャン	13:30　たのしく歌う会	
19	木		13:30　趣味の会	16:00　町会長会
20	金			
21	土			
22	日			
23	月	10:00　健康マージャンビギナー	13:30　折りひめ	
24	火	10:00　かんたんストレッチ	13:30　いきいき百歳体操	
25	水	休館日	休館日	
26	木		13:30　ハンドメイド講座〈ゆび編み〉	
27	金	10:00　スマホ相談会	13:30　ふれあい健康教室	
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

４月の予定

1	水	10:00　健康マージャン	13:30　たのしく歌う会	
2	木	10:00　はつらつボイス（レク室）	13:30　切り絵	
3	金		13:30　楽がき絵画	
4	土			
5	日			
6	月		13:00　レインボーの会	
7	火	10:00　つくし会	13:30　いきいき百歳体操	13:30　民生児童委員協議会

※　サークル見学、参加希望のかたは、ひろば職員へお気軽にお申し出ください

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。