

4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!



第一地区福祉ひろばのご紹介

第一地区福祉ひろばでは、健康講座・生きがい講座・子育て応援・ひろばサークル活動など、さまざまな事業を行っています。赤ちゃんから高齢者の方まで年齢性別関係なく、どなたでも参加できる集いの場、通いの場です。健康増進、学び、趣味、仲間づくりなど目的は人それぞれ。まずはひろばへ足を運んでみませんか？
気になる講座やサークルがありましたらお気軽にご参加ください！

はつらつボイス

お口周りの筋肉の衰えを予防し、プロの指導で出しにくい声を「出しやすい声」へ変えていきましょう！

日時 4月2日(木) 10:00~10:50
場所 Mウイング5階 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5月7日(木)です。

すくすくひろば

～絵本の読み聞かせ～

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！
日時 4月17日(金) 10:00~11:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 中央公民館図書委員会
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
定員 親子12組(要申込)

すっきり！ストレッチ

4月より、「かんたんストレッチ」が「すっきり！ストレッチ」として生まれ変わります！
これまでの内容に加え、筋力アップを意識した効果的な体づくりを目指します。
講師は引き続き荒井真理先生が担当されます。
開催日時が変更となりますので、ご注意ください。

日時 4月16日(木) 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(要申込)

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 4月30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・ピアノ講師)
持ち物 飲み物(水分補給用)
定員 25名(要申込)

映画鑑賞会

湯道

2023年制作 126分
主演：生田斗真、浜田岳、小日向文世他
「まるきん温泉」を舞台に、職人の兄と風呂好きな弟、個性豊かな常連客が織りなすお風呂エンターテインメントです。
日時 4月10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

ふれあい健康教室

日々の生活に、音楽で「ホッ」とするひとときを。バイオリンとピアノが奏でる懐かしのメロディーや、心に響くクラシックの名曲をお届けします。お気軽にお越しください！
※血圧測定、健康相談もできます。

今月からふれ健での茶話会はお休みとなります。終了後各自でお茶を飲んでいただくのは自由です。ご都合に合わせてお過ごしください。

ココロにホッとコンサート

日時 4月24日(金) 13:30~
集合 Mウイング4階 福祉ひろば
演奏者 牛山孝之さん(バイオリン)
野田あゆみさん(ピアノ)
定員 25名(要申込)
今月のお土産は、「usuyaki×café豆まめ」さん
(中町1丁目)のうす焼きです♪

中央地区合同

春のそば打ち交流会

中央地区(大手公民館)と合同で、新春そば打ち交流会を開催します！
中央地区のそば打ち名人の方を講師に迎え、そば打ちと試食を楽しめます。
そば打ちの腕に覚えのある方はもちろん、初心者の方も大歓迎です！
ぜひお気軽にご参加ください！

日時 4月17日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 調理実習室
講師 中央地区そばの実倶楽部の皆さん
持ち物 印、三角巾、マスク、タッパ
参加費 800円(材料費)
定員 10名(要申込)
申込期限 4月10日(金)まで

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 4月13日(月) 13:30~15:00
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

居酒屋ホワイエ

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 4月16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!

てまりカフェ

お出かけ♪ てまりカフェ

10:00	信毎メディアガーデン集合
10:10	出発
11:00	松本城公園到着【散策】
11:45	現地解散

日時 4月8日(水) 10:00~11:45
集合 信毎メディアガーデン ロビー
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 無料
持ち物 本人確認書類(本丸庭園入場のため)
定員 15名(要申込)
申込期限 4月6日(月)
※ 雨天時は4月9日(木)に順延します
※ 行程中、適宜トイレ休憩を取ります

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。