

5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!



はつらつパイプ

日時 5月7日(木) 10:00~10:50
場所 Mウイング5階 レクリ-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 (要申込)
※次回開催は6月4日(木)です。

すくすくひろば
~おやこ体操~

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ!

日時 5月15日(金) 10:00~11:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 高山裕子さん (健康運動指導士)
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

筋力アップを意識した効果的な身体づくりを目指します。

日時 5月21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)

相澤東病院健康教室
~頸椎由来の痛み・痺れの理解とセルフケア~

日時 5月14日(木) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 近藤雅之さん (理学療法士)
持ち物 飲み物
定員 20名 (要申込)

ふれあい健康教室 **スマイル山雅 健康教室**

松本山雅のスタッフによる健康教室です。
みんなで参加して、熱く山雅を応援しましょう!
血压測定、健康相談もできます。
※今月のお土産は「たかのチェーン」さん(西五町)のつばあん草団子です。

日時 5月22日(金) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物
定員 20名 (要申込)

春のおたのしみ交流会

映画鑑賞 & ランチ会

大画面で観る映画、みんなで食べる食事は、いつもとひと味違って楽しいと好評の交流会です!

時間	内容
① 9:00~	カレーライス作り
② 10:30~	映画鑑賞 『家族はつらいよ2』 ※上映時間 1時間53分
③ 12:30~	ランチ会 ※要昼食代300円

日にち 5月29日(金)
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 水分補給用の飲み物
定員 25名 (要申込)
申込期限 5月22日(金)まで

①、②、③どこからでも参加OKです。
お申し込みの際に、職員にお伝えください。

~Menu~
カレー・サラダ・デザート

センター長と行く 水巡りウォーキング

お城周辺の湧水巡り(2~3km程度)をして、善哉酒造さんで甘酒飲んで一休み♪
歩くことが好きな長澤センター長がご案内します。
歩きやすい服装でご参加ください。

日時 5月27日(水) 9:30集合
集合場所 信毎メディアガーデン前ひろば
持ち物 帽子、飲水用コップ(必要な方)
雨具 ※小雨決行
定員 10名 (要申込)

上高地ウォーキング

新緑の季節!
自然観察・ウォーキングを楽しみましょう!

当日は2コースに分かれて行きます。
① **お散歩コース(全長約3km)** →大正池から河童橋までの自然散策コース(講師の解説付)
② **健脚コース(全長約7km)** →河童橋から明神池までの往復コース(解説なし)
※お申し込みの際に、希望のコースをお聞きます。

日時 5月19日(火) 7:50集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
講師 上條 恒嗣さん (自然観察指導員)
参加費 無料
持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装
定員 10名(抽選)
申込期限 5月13日(水)まで

※地区住民優先となります。
※昼食は持参または現地でも可能です。
現地で食事される場合は昼食代が必要です。
※ご自身の体力、体調を十分ご考慮いただき、無理のない範囲でお申し込みください。
※自然観察をしながら歩きます。団体行動でお願いします。個人行動はできません。

こどもいけばな

第1回 初夏の花

日時 6月7日(日) 10:00~
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室
対象者 4歳~小学6年生までの親子
講師 飯岡光恵さん(草月流師範)
参加費 500円(花代)
定員 5組程度(先着順)
申込期限 6月1日(月)まで

第一地区レコード喫茶

今回は2ヶ所の井戸水を使用してコーヒーやお茶などを提供します。味の違いをお試しください!

日時 5月12日(火) 13:30~15:00
場所 Mウイング4階 4-4会議室
申込み 不要
※今回はVHS鑑賞が中心となります。
伊勢町・本町エリアの区画整備の記録映像です。

支 フリーカフェでまり

ご自分のペースで自由に過ごしていただくカフェを開催します!お気軽にどうぞ!

日時 5月21日(木) 13:30~16:30
場所 Mウイング6階 ホワイエ
申込み 不要
ドリンクコーヒー1杯100円
※第一地区生活支援員がおります。

Free Wi-Fi 使えます♪

町内公民館長会主催

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 5月21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!

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。