

# 6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!



## はつらつボイス

日時 6月4日(木) 10:00~10:50  
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(要申込)  
※次回開催は7月9日(第2木曜日)です。

## すっきり!ストレッチ

身体ほぐしに加え、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 6月18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)

## すくすくひろば

～お花にふれよう～  
カーネーションを使って、かわいいプードルのフラワーアレンジメントを作ります。  
日時 6月19日(金) 10:00~11:00  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 鈴木 久美さん(池坊)  
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの  
定員 親子10組(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 6月11日(木) 13:30~  
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 水分補給用の飲み物  
定員 25名(要申込)

## 七夕人形作り

### ハンドメイド講座

七夕飾りのキットを使って、松本ゆかりの七夕人形を作ります。  
日時 6月12日(金) 13:30~  
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 15名(要申込)  
参加費 無料

長さは25cm程度  
簡単にできる  
ペーパークラフトです。



## 健康講座 <血管>

<セミナー>  
『身体のすみずみまで元気に  
～血液・血管を守る生活～』  
日時 6月29日(月) 10:00~  
講師 平林笑麗さん(保健師)  
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 20名(要申込)

<調理>  
『食事で血液・血管を守る!』  
日時 7月3日(金) 10:00~  
講師 食生活改善推進員さん  
藤原里恵さん(管理栄養士)  
場所 Mウイング4階 料理実習室  
持ち物 エプロン、三角巾、  
マスク、飲み物  
定員 16名(要申込)  
申込期限 6月26日(金)まで  
参加費 無料

～Menu～  
・減塩麺とさばみそ煮  
の焼うどん  
・人参とレモンのサラダ  
・豆腐のティラミス風

※どちらか一方のみの申し込みも可能ですが、  
講義を受けてからの調理実習が効果的です。

## ふれあい健康教室

今年夏を元気に乗り切るために!熱中症対策のコツをわかりやすく学べます☆  
日時 6月26日(金) 9:30~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 体づくりサポーターさん  
平林笑麗さん(保健師)  
定員 20名(要申込)  
※お茶菓子のお土産つき

## ① セラバンドを使った運動 ② 夏場の熱中症対策について

ふれ健終了後はひろばを16時まで自由開放します。  
お茶を飲む、昼食をとるなどして、涼しいひろばで自由にお過ごしください。  
※6、7、8月のふれ健は暑さ対策のため、9:30から開始となります。お間違えのないようにお越しください。

## マレットゴルフ大会

日時 6月27日(土) 8:30~11:30  
集合 アルプス公園南入り口駐車場  
持ち物 マレットゴルフ用具(貸出可)、飲み物  
参加費 500円(お弁当付き)  
定員 21名(先着順)  
申込期限 6月22日(月)まで



## 第一地区レコード喫茶

今回の鑑賞テーマは・・・  
**昭和歌謡・ポップスと洋楽**です!  
日時 6月8日(月) 13:30~15:00  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
申込み 不要  
※レコード鑑賞がメインとなります♪  
※コーヒー、お茶も提供します♪

## 写真講座

～基礎から学ぼう!カメラ講座～  
講師 村田正幸さん(ストリートフォトグラファー)  
場所 Mウイング4階 4-4会議室  
持ち物 カメラ(携帯電話でも可)  
定員 各回12名(先着順)※第3回以外  
※第3回のバス事業の参加者は、  
第1、2回を受講した方を優先します。

No	日時	内容
第1回	6月22日(月) 13:30~	カメラの基礎を学ぶ
第2回	8月24日(月) 13:30~	撮影した写真を見てみよう
第3回	10月下旬~11月	バス事業(撮影会)
第4回	12月21日(月) 13:30~	撮影した写真を見てみよう

## もしもの時のお役立ち講座

防災講座 いざという時に備えて  
～非常持ち出し袋の中身を考えてみよう～  
どなたでも参加大歓迎♪お気軽にお越しください!

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 6月17日(水) 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  
今回は水曜日開催です!

## 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  
日時 6月24日(水) 9:00~12:00  
場所 中町・蔵シック館  
※東側入口からお入りください。  
申込み 不要  
ドリップコーヒー1杯100円他  
※第一地区生活支援員がおります。

日時 6月30日(火) 13:30~15:00  
場所 Mウイング4階 4-4会議室  
講師 西澤久典さん(松本市社会福祉協議会)  
定員 20名(先着順)

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。