

7

月号

第一地区地域だより

第一地区

ひろば紹介

第一地区福祉ひろばはMウイング4階にあります。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。赤ちゃんから高齢の方まで、年齢や性別に関係なくどなたでも参加できる集いの場、通いの場です。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。



【はつらつボイス講座】

講座・イベントの紹介

はつらつボイス

正しい発声や呼吸法を学び、お口周りの衰えを改善し声を出しやすく整えていきます

すっきり！ストレッチ

心地いい筋トレとストレッチで気分も身体もリフレッシュ！

相澤東病院健康教室

専門講師から毎回違うテーマの健康講座や生活に取り入れられる体操などを学びます

ふれあい健康教室

簡単な体操で体を動かした後は、健康講座やレクリエーション、演奏会などを楽しみます

すくすくひろば

毎月いろいろなテーマで0歳の赤ちゃんから参加できる、親子で楽しむ体験活動です

健康講座

講師による講座と調理実習で、知識と食事の両面から健康的な毎日を目指します

歌声ひろば

童謡、唱歌、歌謡曲など懐かしい名曲をピアノ伴奏で歌います

不定期講座

映画鑑賞、コンサート、ウォーキング、手芸など、楽しい講座を開催しています

詳細・日程は第一地区地域だより中面をご覧ください▷

募集中のひろばサークル

いきいき百歳体操

重りをつけた軽度な体操で筋肉の衰えを予防します
(月4回・月会費無料)

つくし会

講師の先生に毛筆習字を習います
(月2回・月会費1000円)

7、8、9月は暑さ対策のためひろば開放日を設けています。涼しいひろばで快適にお過ごしください。



第一地区の夏の風物詩で思い出を作しましょう！

※法被をお持ちでない方は貸し出しできます。
※浴衣の貸し出しはありません。

日時 8月7日(金) 16:00~18:30 (予定)
集合 Mウイング4階 4-4会議室
対象 おおむね小学生までのお子様
持ち物 雨具、虫よけ対策グッズ、飲み物
申込締切 7月30日(木) まで
申込先 第一地区公民館(32-1550) まで
※雨天中止