

7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！



はつらつおひる
〔声出し・リズム・脳トレ〕歌って笑ってリフレッシュ！

日時 7月9日(木) 10:00~10:50
場所 Mウイング5階 レクレーション室
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8月6日(木曜日)です。

すっきり！ストレッチ
身体のほぐしに加え、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 7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)

すくすくひろば
～おやこリトミック～
子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日時 7月17日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 布野えいじさん(ボイストレーナー)
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)

相澤東病院健康教室
～いつまでも「私らしく」いるための脳活講座～

日時 7月9日(木) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 勝山あすかさん(作業療法士)
持ち物 飲み物
定員 20名(要申込)

米袋をアップサイクル！ 丈夫で可愛いバッグ作り講座
お米が入っていた頑丈な「米袋」をアップサイクルして、おしゃれで実用的なエコバッグを作ってみませんか？
お買い物や野菜の保管袋にもぴったりです。夏休みの工作に親子参加も歓迎です！

日時 7月29日(水) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 降幡亜希さん
持ち物 はさみ、飲み物、あれば作りたい袋(30kgの米袋)
※なければこちらで用意します。
定員 10名(要申込)
申込締切 7月23日(木)まで ※申込多数の場合、地区優先

二胡演奏会
中国の伝統楽器である「二胡」
2本の弦から奏でられる美しく、どこか懐かしい音色を
どうぞお楽しみください。
血压測定・健康相談もできます。
※今月のお土産は
「フレッシュベーカーリームラタ」さん(国府町)のパンです♪

日時 7月23日(木) 9:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
出演 野田裕子さん
持ち物 飲み物
定員 25名(要申込)
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。

…ひろば主催
…公民館主催
…生活支援員主催

だいいち料理教室
中華料理編
本格中華料理を気軽に学べるチャンスです♪

日時 7月18日(土) 10:00~12:30
場所 Mウイング4階 料理実習室
講師 村田宏和さん(チャイニーズダイニング 油家)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
参加費 1,000円(材料費)
定員 12名(先着順)
申込締切 7月13日(月)まで
※中華料理編の次回開催は
9月5日(土曜日)です。

Menu
・パンパンジー
・酢豚
・杏仁豆腐

町内公民館長会主催
居酒屋ホワイエ
夏の風物詩「そうめん」を提供します！
飲んで食べて暑気払い♪

日時 7月23日(木) 18:00~20:00
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
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！
7~9月は18:00開始です！

手作りアイス講座
お家にある材料で自家製アイスを作りませんか？
混ぜて振って！簡単に出来るアイス作りです♪
機械で作った本格アイスと手作りの食べ比べも
します♪
※アイスには乳製品を使用します。

日時 7月27日(月) 10:00~11:30
場所 Mウイング4階 料理実習室
講師 村山謙介さん(村山人形店)
持ち物 エプロン、三角巾、飲み物
子ども用スリッパ
参加費 500円
定員 親子8組(要申込)
※年少~小学6年生まで
申込締切 7月21日(火)まで

8月開催！
長野県産ワイン入門セミナー
長野県産ワインの知識を学び、テイスティングもします♪

日時 8月17日(月) 18:00~(おおよそ2時間を予定)
場所 Mウイング4階 4-4会議室
講師 佐藤まゆみさん
(本町一丁目の「Bar 5cm/sec」オーナー、ソムリエエクセレンス)
参加費 1,000円
定員 20名(要申込) ※申込多数の場合、地区優先
申込期間 7月13日(月)から8月10日(月)まで

9月8日(火) 開催予定の
バス視察研修(行先：サンク
ゼールの丘(飯綱町))の申込
は、この講座に参加された方を
優先します。

公民館委員を募集しています！

- ・館報委員 ……年6回発行している館報の執筆・編集をしています。
文章を書くのが好きな方、お待ちしています。
- ・視聴覚委員 ……写真講座等の企画や館報に掲載する写真撮影をしています。
カメラ、撮影が好きな方、お待ちしています。

興味のある方は公民館までお問合せください！



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。