

8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
〔声出し・リズム・脳トレ〕歌って笑ってリフレッシュ！
お口周りの筋肉をしっかりと動かして声を整えましょう。

日時 8月6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 水分補給用の飲み物
定員 35名(要申込)
※次回開催は9月3日(木曜日)です。

すっきり！ストレッチ
身体全体を気持ちよくほぐし、筋力アップを意識した効果的なストレッチします。

☆☆☆☆お気軽にご参加ください！☆☆☆☆

日時 8月20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 水分補給用の飲み物、タオル
定員 15名(要申込)

涼しいひろばで室内ゲームを楽しもう！
ニュースポーツ“ラダーゲッター”とカードゲーム、オセロ、ジェンガなどの楽しいテーブルゲームをします。
脳と体を使って大いに盛り上がりましょう！

日時 8月28日(金) 9:30～
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 20名(要申込)
血压測定、健康相談もできます。
※今月のお土産は、焼きそばパンです。お昼にどうぞ！

ひろば自由開放
暑さ対策のためひろば開放日を設けます。
＜8月の開放日＞
8月13日(木) 9:00～16:00
8月14日(金) 9:00～16:00
8月17日(月) 9:00～16:00
8月28日(金) ふれ健終了後～16:00
趣味の活動やサークル活動、茶話会、甲子園観戦など涼しいひろばで快適にお過ごしください。

はじまるよ！お茶っこひろば
100円喫茶 お茶っこひろば
～自分で淹れる 気軽な100円喫茶～

ひろばの新しい集いの場、“お茶っこひろば”が始まります♪
コーヒー、紅茶、お茶、お湯をご用意してお待ちしています。
入退出自由。お茶菓子持込み自由。
毎月不定期で開催します。
涼しいひろばで自由におしゃべりしてお過ごしください。

日時 8月31日(月) 13:30～16:00
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
参加費 100円

敬老祝賀会
9月18日(金)
詳しい日時や内容などは、
地域だより9月号にてお知らせします。
＜サークル閉会のお知らせ＞
折りひめサークルは6月末をもって閉会しました。

こどもいけばな
第2回 剣山を使ってお花を生けましょう

日時 8月29日(土) 10:00～
集合 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 8月24日(月)

8月の居酒屋ホワイエはお休みです。

長野県産ワイン入門セミナー
「長野県産ワイン」をテーマにワインの歴史、醸造方法、長野県の代表的なぶどう品種を学びます。
ワイン4種(白、オレンジ、ロゼ、赤)のテイasting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
申込締切 8月10日(月)

※9月8日(火)開催のバス視察研修の申込は、この講座に参加された方を優先します。
※車、自転車でご来館された場合、酒類の提供はできません。

サンクゼールの丘ワイナリー見学 バス視察研修
ワイナリー見学(テイasting付き)をします。
8月17日(月)の長野県産ワイン入門セミナーを受講してからの参加がおすすめです♪

時間	内容(予定)
8:30	Mウイング発
11:30	サンクゼールの丘(飯綱町)ワイナリーツアー・テイasting
12:30	ワイナリー横のカフェで昼食
16:30	Mウイング着

日時 9月8日(火) 8:20集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
参加費 4,000円(昼食代等)
定員 28名(抽選)
※申込多数の場合、地区優先
申込締切 8月25日(火)
※当選者には後日、詳細を通知します。

※本研修の申込は、8月17日開催の「長野県産ワイン入門セミナー」に参加された方を優先します。

長野県立美術館&長野オリンピックミュージアム見学 バス視察研修(人権視察研修)

時間	内容(予定)
8:30	Mウイング発
10:00	長野オリンピックミュージアム
11:45	各自で昼食
13:15	長野県立美術館(特別展:古代エジプト展)
16:30	Mウイング着

日時 8月28日(金) 8:20集合
集合場所 Mウイング 手まり時計向かい
参加費 1,000円(※昼食は各自となります。)
定員 10名(抽選) ※申込多数の場合、地区優先
申込締切 8月19日(水)
※当選者には後日、詳細を通知します。

だいいち料理教室
中華料理編
油家さん名物五目焼きそばを作ってみませんか♪

日時 9月5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
定員 12名(先着順)
申込締切 8月31日(月)

Menu: 五目焼きそば、シューマイ

第2回 写真講座
～基礎から学ぼう！カメラ講座～
近隣を歩き、ストリートスナップ♪

日時 8月24日(月) 13:30～
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 飲み物、カメラ(携帯電話でも可)
定員 12名(先着順)

※15～30分程度、近隣で写真撮影を行った後、撮った写真を皆で確認します。
データをすぐ取り出せる仕様のカメラだと尚良いです。
※第3回は、10月30日(金)バス視察研修です。
※第3回は、第1、2回を受講した方を優先します。

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。