

9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 9月3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10月1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 9月17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)

相澤東病院健康教室

～自宅でできないデータ測定&カラダまるわかり講義～

ー 血管年齢と酸素飽和度でわかる生活習慣病予防 ー

日 時 9月10日(木) 13:30~
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
講 師 鈴木充さん(看護師)
関川千加さん(看護師)
持ち物 水分補給用の飲み物
定 員 20名(要申込)

ひろば自由開放

9月も暑さ対策のためひろば開放日を設けます！
趣味の活動やサークル活動、茶話会など涼し
いひろばで快適にお過ごしください。

<9月の開放日>

9月 4日(金) 9:00~12:00
9月10日(木) 9:00~12:00

高血圧予防★塩分チェック講座

ふれあい健康教室

普段食べている市販食品の塩分量、知っていますか？
減塩スープと普通スープの「飲み比べ」を通して、美味しく上手な減塩のコツを学びましょう！

日 時 9月25日(金) 13:30~
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
講 師 地区担当保健師
持ち物 水分補給用の飲み物
定 員 20名(要申込)
血圧測定、健康相談もできます。※お茶菓子のお土産つき



はじまっています♪

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”毎月開催中♪
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。
お茶を片手に楽しいひと時を・・・。

日 時 9月18日(金) 13:30~16:00
9月30日(水) 13:30~16:00
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
参加費 100円(申込不要)



～ひろば・健康づくり課共催～

いつまでも元気に過ごすために！
今日からできる簡単な体調管理と予防法を分かりやすく解説します！

<セミナー>

『体調管理とフレイル予防』

日 時 9月29日(火) 10:00~
講 師 大塚製薬さん
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)

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

健康講座 <体調管理のコツ>

<調理>

『フレイル予防の食事』

日 時 9月30日(水) 10:00~
講 師 食生活改善推進員さん
市管理栄養士
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 9月24日(木)
参加費 無料

～Menu～

・麦ごはん
・はんぺんの
クロック風
・さっぱり白和え
・出し汁しみる
油揚げの味噌汁
・ベリースムージー

第一地区レコード喫茶 番外編

懐かしのソノシートを聴こう！

ソノシートを聴きながら昭和を懐かしみませんか？思い出話に花を咲かせて楽しいひと時を
過ごしましょう♪

コーヒー、お茶をご用意してお待ちしています。

日 時 9月24日(木) 13:30~
講 師 務台秀夫さん
場 所 Mウイング4階 福祉ひろば
参加費 無料

【ソノシート】とは・・・
通常のレコードとは違う薄くて柔らかいフィルムのような
シート型のレコードです。



～曲名～

♪上を向いて歩こう
♪いつでも夢を
♪高校三年生・・・他
お楽しみに！

公

町内公民館長会主催

居酒屋ホワイエ

今回はウイスキーを準備します。
好きな飲み方で楽しく飲みましょう♪

日 時 9月10日(木) 18:00~20:00
場 所 Mウイング6階 ホワイエ
持ち物 自分の食べたい物、飲みたい物
参加費 【持込有り】300円
【持込無し】500円



途中参加
途中帰宅
OK!

支

フリーカフェ

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！
どなたでもお気軽にどうぞ！

日 時 9月28日(月) 9:00~12:00
場 所 駅前会館1階 会議室
申込み 不要 時間内出入り自由
ドリップコーヒー1杯100円
他、無料のドリンクバーがあります。



※第一地区生活支援員がおります。

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。