

10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！



ひろば

「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

10月1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11月5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。

日時

10月15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)

申込開始

10月1日(木)~

参加を希望される方は、必ず事前申込をお願いします。
事前申込されなかった場合、当日お越しいただいても参加できない場合があります。

歌声ひろば

童謡・唱歌・歌謡曲など、講師の先生の楽しいお話も交えて楽しく歌を歌いましょう。

日時

10月29日(木) 13:30~15:00

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)

ひろば開放日

<10月の開放日>

10月 8日(木) 9:00~16:00

10月26日(木) 13:00~16:00

すくすくひろば

～英語でハロウィン！～

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日時

10月16日(金) 10:00~11:00

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

講師

深瀬ヘザーさん(幼児教育ディレクター)

持ち物

飲み物、お子さんに必要なもの

定員

未就園児親子12組(要申込)

仮装しての参加大歓迎です！！

100円喫茶 お茶っこひろば

～自分で淹れる気軽な100円喫茶～

10月生まれの方は無料です！

日時

10月 9日(金) 13:30~16:00
10月19日(月) 13:30~16:00
※9日は素敵なゲスト有！お楽しみに…

場所

Mウイング4階 福祉ひろば

参加費

100円(申込不要)

バス視察研修

日時

10月30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

2,000円(昼食代)

定員

20名(抽選)※申込多数の場合、地区優先

申込締切

10月15日(木)

※当選者には後日、詳細を通知します。
※第1、2回写真講座に参加された方を優先します。
※写真講座に参加されたことのない方もお申込みいただけますが、写真講座の視察研修であることを
ご承知おきください。

第3回 写真講座

～秋の小布施を撮ろう～

時間	内容(予定)
8:30	Mウイング発
11:00	浄光寺(写真撮影)
12:00	桜井甘精堂北斎亭で昼食
13:00	小布施駅周辺にて自由行動(街並みをスナップ！)
16:30	Mウイング着

※今回撮影した写真を第4回の写真講座で鑑賞します。

男の筋力アップ&栄養講座

～筋肉量の測定・運動食事から学ぶ～

体力や筋肉量の低下が気になる方、運動不足を解消したいが何から始めていいかわからない方におすすめです！

日程	10月29日(木)	12月11日(金)	2月22日(月)
内容	・体組成計を使った測定 ・運動 ・インターバル速歩	・測定 ・運動 ・栄養指導	・測定 ・運動 ・インターバル速歩
申込期限	10月27日(火)	12月8日(火)	2月19日(金)

時間

10:00~12:00

場所

Mウイング5階 レクリエーション室

講師

運動：小林美穂さん(CFM講師)
栄養指導：市管理栄養士

持ち物

室内用シューズ、タオル、飲み物

対象

男性

定員

15名

先着順

(多数の場合地区優先)

参加費

無料

日本酒講座

～信州の地酒を楽しもう！～

日本酒の種類や信州の地酒の特徴を学び、利き酒(3種類)をします。
日本酒の知識を学びながら、お酒を楽しみましょう！

日時

10月23日(金)18:30~20:00

場所

Mウイング4階 4-4会議室

講師

相澤節子さん(相澤酒店(神明町))
(唎酒師、日本酒伝道師)

定員

20名

参加費

800円

申込期限

10月19日(月)

※申込多数の場合、地区優先

だいいち料理教室

～多文化料理編(韓国)～

～Menu～

・豆腐鍋(韓国の宮廷料理)
・タシク(きなこのお菓子)
・スジョングァ(生姜とシナモンの温かい飲み物)

日時

11月6日(金) 10:00~12:30

場所

Mウイング4階 料理実習室

講師

松尾貞姫さん

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

10月29日(木)

子どもいけばな 第3回 秋の実り

日時

10月25日(日) 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

10月19日(月)

フリーカフェ

日時

10月28日(水)10:00~14:00

場所

本町公民館(時計博物館4階会議室)

※川沿い入口からエレベーターで

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。

※どなたでもお気軽にお越しください。

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。

今月の居酒屋ホワイエはお休みです。
今後は不定期開催となります。