

7月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

★過去の地域だよりや、より見やすいカラー版は
第一地区ホームページ（右QRコード）をチェック！



相澤東病院健康教室（毎月1回開催）

① 冷房の冷えから体を守ろう！ かんたん肩こり体操

看護師がマスク、手洗い、簡単な健康チェック相談を行います！

日時	7月8日(金) 10:00~	持ち物	飲み物、タオル
場所	Mウイング4階 福祉ひろば	参加費	無料 定員 15名(先着順)
講師	相澤東病院理学療法士 大塚さん、小澤さん 看護師の皆様	申込期間	7月7日(木)まで
		申込先	第一地区福祉ひろば



かんたんストレッチ

日時	7月26日(火) ①10:00~ ②13:30~
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、バスタオル
参加費	無料
定員	各回15名(先着順)
申込期限	7月22日(金)まで
申込先	第一地区公民館、第一地区福祉ひろば



はつらつボイス

日時	7月7日(木) 10:00~
場所	Mウイング6階 ホール
講師	布野えいじさん(ヴォイストレーナー)
持ち物	飲み物、タオル
参加費	無料
定員	30名(先着順)
申込期限	7月6日(水)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

※次回開催は8月4日(木)10:00~です。



ふれあい健康教室 ~苔テラリウムを作ろう~

テラリウムとは...?

小瓶などの容器の中で苔などの植物などを飼育することです。
透明ガラスの中で苔を育てて、日常生活にちょっとした癒しを取り入れてみませんか...?



日時	7月22日(金) 13:30~
場所	Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物	手拭きタオル、飲み物、エプロン ハサミ、ビニール手袋、霧吹き
材料費	1,500円
定員	10名
申込期間	7月12日(火)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

青山様・ぼんぼん 練り歩き

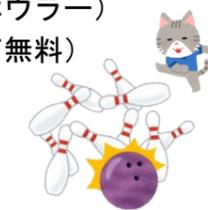
『青山様』は男の子が「青山神社」という小さなのぼりを立てた神輿を担ぎ、『ぼんぼん』は女の子が浴衣を着てほおづき提灯をさげ、町内を練り歩く夏の伝統行事です。
今年は3年振りに開催します。いっしょに夏の思い出を作りましょう！

日時	8月4日(木) 16:50集合
	※雨天中止
集合	Mウイング1階エントランス
対象	小学生までのお子様 (保護者同伴)
持ち物	法被、ハチマキ(お持ちの方)
申込期限	7月29日(金)まで
申込先	子ども会育成会役員 または第一地区公民館



夏のボウリング大会

日時	7月16日(土) 13:20集合
場所	アピナボウル松本城山店
講師	藤澤淳次さん(プロボウラー)
参加費	500円(小学生以下無料)
定員	24名(先着順)
申込期限	7月8日(金)まで
申込先	第一地区公民館



スポーツ協会主催！ マレットゴルフ交流会

日時	7月30日(土) 8:45集合
場所	豊科水辺公園
主催	第一地区スポーツ協会
参加費	無料
定員	21名(先着順)
申込期限	7月22日(金)まで
申込先	第一地区公民館



すくすくひろば

~タイルフォトフレーム作り~

ガラスモザイクタイルを貼り付けて、オリジナルフォトフレームを作ってみましょう♪

保健師・保育士
もいます！



日時	7月15日(金) 10:00~
場所	Mウイング4階 福祉ひろば
講師	滝口知美さん(福祉ひろば職員)
持ち物	飲み物、手拭きタオル
参加費	無料
定員	親子6組(先着順)
申込期間	7月12日(火)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

ちょっと寄り道♪ 街なかウォーキング

ボランティアガイドの西森さんと巡る街歩きです。
寄り道しながらウォーキングを楽しみましょう♪
普段なら見過ごしてしまう地域の新たな発見があるかも...?



日時	7月11日(月) 9:30集合
集合場所	信毎メディアガーデン前広場
講師	西森尚巳さん
持ち物	帽子、飲み物
参加費	無料
定員	10名(先着順)
申込期間	7月8日(金)まで
申込先	第一地区福祉ひろば

第一地区そば打ち講座

長野県といえば全国屈指のそば処！
そば打ちの手順やコツを覚えて、自分で打ったそばを味わってみませんか？
初心者経験者問わず大歓迎！
少人数で丁寧にお教えします。
※打ったそばは
お持ち帰りいただきます。



日時	7月29日(金) ①10:00~ ②13:30~
場所	Mウイング4階 調理実習室
講師	田中修さん(神明町町会長)
持ち物	エプロン、手ぬぐい、三角巾
参加費	500円(材料費)
定員	各回10名(先着順)
申込期間	7月1日(金)~7月22日(金)
申込先	第一地区公民館

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