

8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)

♪ 音楽療法 ♪ ～懐かしい昭和の歌で 認知症予防とリフレッシュ!～



認知症の予防に音楽療法が注目されています。
若い頃に歌った懐かしい曲を歌うことで、昔のことを思
い出し、脳が活性化され認知症の予防が期待できます！
懐かしい昭和の歌と一緒に歌いましょう♪

日時 8月5日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 近藤清彦さん
(相澤東病院脳神経内科医師)
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期間 8月4日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ふれあい健康教室

セルフエクササイズ講座

～関節痛・腰痛・肩こりを予防しよう～

健康づくり推進員によるふれあい健康教室です。
関節痛や頭痛、肩こりなどの予防について知り、
健康づくりに役立てましょう！
※スペースの都合上、同じ内容
で2回実施します。どちらかに
お申し込みください。



日時 8月26日(金) ①13:30～
②14:30～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 武田正樹さん(理学療法士)
持ち物 フェイスタオル、飲み物
運動のできる服装
定員 15名(先着順)
申込期間 8月25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 8月23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 8月19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 8月4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 8月3日(水)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は9月1日(木)10:00～です。



はじめよう！お散歩写真

「自分で撮った写真、
どうすればもっと見栄えが良くなるの...？」

講師の宮島先生にアドバイスをいただきながら、
知識、技術をレベルアップしましょう！
※今後開催予定の撮影会のお申込みは、
今回の講座を受講された方を優先させ
ていただきます。



日時 8月22日(月) 13:30～
場所 Mウイング4階 4-4会議室
講師 宮島幹治さん(Do photo松本)
持ち物 スマートフォンまたはデジカメ
先生に見てもらいたい写真
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 8月18日(木)まで
申込先 第一地区公民館

秋のマレットゴルフ大会

第一地区スポーツ協会と共催の恒例
マレットゴルフ大会です。
秋空の下、マレットゴルフで心地よ
い汗を流し親睦を深めましょう！
お持ち帰り用のお弁当をご準備いた
します。



日時 9月3日(土) 8:20集合
※雨天延期
場所 アルプス公園南入口駐車場
持ち物 マレットゴルフ用具
参加費 500円
定員 21名(先着順)
申込期限 8月29日(月)まで
申込先 第一地区公民館

すくすくひろば ～やまんばさんによる楽しい人形劇～ 『うさこちゃんのあさ』

「人形劇団やまんば」さんによる大人も子どもも楽し
める人形劇！！ぜひ遊びにいらしてください♪

当日は保健師・保育士もいますので、
子育ての相談もお気軽にどうぞ！



日時 8月19日(金)10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
出演 「人形劇団やまんば」の皆さん
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 親子6組(先着順)
申込期間 8月18日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
第一地区公民館

福祉ひろば サークル会員募集中！

書道サークル「つくし会」

毎月2回、書道を楽しみながら会員の親睦を
深めています。
開催日 毎月第1, 3火曜日 10:00～
会費 月1,000円

楽がき絵画教室

毎月2回、自由なテーマで水彩画を描いています。
開催日 毎月第1, 3金曜日 13:30～

詳しいお問い合わせは
福祉ひろば(39-1173)まで！



予告 敬老祝賀会

日時 9月21日(水) 10:00～
場所 Mウイング6階 ホール
内容 お楽しみ演芸(バイオリン演奏)
※会食は行いません
詳しいお知らせは
次号(9月号)に
掲載します！



青山様ほんぼん ぬりえにチャレンジ!



第一地区公民館では、8月4日(木)開催の青山様ぼ
んぼん祭りに先駆けて、かわいいキャラクターのぬり
えを作りました。
ぬりえの台紙は公民館や福祉ひろばに設置してありま
すので、ぜひチャレンジしてみてください！
完成した作品は4階フロアに掲示させていただきます
ので、公民館へお持ちください。

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