９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）

～自分らしく生活するために～ 認知症予防教室

誰にでも発症する可能性のある認知症。住み慣れた地域で自分らしく生活するために、**「今日からできる！」「自宅でできる！」**認知症予防の生活習慣・予防運動をお教えします！

日　時　９月９日(金)　１０：００～
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　藤原文弥さん（作業療法士）
　　小澤郁予さん（健康運動指導士）
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　９月８日(木)まで
申込先　第一地区福祉ひろば

ふれあい健康教室 「ちょんだら～ず演奏会」

沖縄好きのメンバーによる三線（さんしん）の演奏会です。沖縄の陽気な音楽を楽しみながら、南国気分に浸りましょう♪

参加者には沖縄のお菓子つき！

日　時　９月３０日（金）１３：３０～
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
出　演　「ちょんだら～ず」の皆さん
持ち物　飲み物
定　員　１５名（先着順）
申込期間　９月２９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　９月２７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　９月２２日(木)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　９月１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
定　員　３０名（先着順）
※次回開催は１０月６日(木)１０：００～です。
※感染警戒レベルが６の場合、中止となります。

はじめよう！お散歩写真 撮影会　～尖石縄文考古館～

縄文時代の史跡に思いを馳せながら、自分だけのベストショットを見つけましょう！
※定員を超えるお申し込みがあった場合、前回勉強会にご参加された方を優先させていただきます。

日　時　９月２６日（月）８：３０集合
行き先　尖石縄文考古館（茅野市）　他
講　師　宮島幹治さん(Do photo松本)
持ち物　撮影機材（カメラ等）、雨具
参加費　２，０００円（昼食代など）
定　員　１２名
申込期限　９月１日（木）９：００～
　　９月１６日（金）まで
申込先　第一地区公民館

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カモ…？

日　時　９月１２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　９月９日(金)まで
申込先　第一地区福祉ひろば

すくすくひろば ～筋肉痛緩和アロマオイル作り～

筋肉痛を和らげる効能があるブレンドアロマを、ロールオンボトルに入れてヌリヌリするとあら不思議！いつの間にか凝りや痛みが緩和されます。
一緒にアロマオイルを作りましょう！

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　９月１６日(金)１０：００～
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
出　演　松原圭子さん（ＬＩＳＵＮ代表）
持ち物　飲み物
参加費　３００円（材料費）
定　員　親子６組（先着順）
申込期間　９月１５日(木)まで
申込先　第一地区福祉ひろば
　　第一地区公民館

はじめの一歩！スマホ教室

全３回の講座の中で、生活に役立つスマートフォンの使い方を学びます。
あなたの「聞きたかった…」が分かります！
ぜひ一緒にチャレンジしましょう♪

講　師　藤森聖さん（中央包括支援センター）
持ち物　スマートフォン（ご自身のもの）
参加費　無料
定　員　各回１５名（先着順）
申込期間　９月３０日（金）まで
申込先　第一地区公民館
※詳しくは生活支援員 東條(32-1550)まで

日時	会場	内容
①10月３日（月）10：00～	４－４会議室	「スマホ」ってなにができるの？
②10月７日（金）10：00～	４－２会議室	文字入力の仕方や「検索」にチャレンジ！
③10月17日（月）10：00～	４－４会議室	便利な「アプリ」の紹介と登録に挑戦！

ハンドメイド講座 ～ねこバサミをつくろう！～

洗濯バサミでねこ型クリップを作ります。
布はこちらでもご用意しますが、お好きな端切れをお持ちいただいても結構です♪
ぜひ一緒に作りましょう！

日　時　９月２９日(木)１３：３０～
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、裁縫道具
　　お好きな端切れ（あれば）
参加費　無料
定　員　１０名（先着順）
申込期限　９月２７日(火)まで
申込先　第一地区福祉ひろば

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