10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 知っておきたい！正しいお薬の飲みかた

「正しいお薬の飲み方とはなんぞや」を学びましょう！

② 正しいフォームで筋トレウォーキングをしよう！

怪我無く運動を継続できる正しいフォームをお教えします！

日　時　　１０月１４日(金)１０：００～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　　洞田和歌子さん（薬剤師）
　　小澤郁予さん（健康運動指導士）
持ち物　　飲み物
参加費　　無料
定　員　　１５名（先着順）
申込期間　１０月１３日(木)まで
申込先　　第一地区福祉ひろば

注目！ スポーツ協会主催事業のお知らせ

秋のマレットゴルフ交流会

日　時　　１０月２３日（日）８：４５集合
場　所　　豊科水辺の森公園マレットゴルフ場
参加費　　無料　　持ち物　マレット用具
定　員　　２１名（先着順）
申込期間　１０月１９日（水）まで
申込先　　第一地区公民館
※　プレー後は「ハイジの里」で買い物や昼食を楽しめます！豪華景品もあり！

第３回 第一地区ゴルフ大会

日　時　　１１月６日（日）９：００集合
場　所　　松本浅間ＣＣ　白馬～乗鞍コース
料　金　　１３，２００円（ワンドリンク付）
参加費　　１，０００円　　持ち物　ゴルフ用具
定　員　　１６名（先着順）
申込期間　１０月２８日（金）まで
申込先　　第一地区公民館
※　景品には例年通り豪華果物があります！

かんたんストレッチ

日　時　　１０月２５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　１０月２０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　　１０月６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１１月１７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

日　時　　１０月１７日（月）１３：３０～
会　場　　Mウイング３階　３－Ｂ視聴覚室
講　師　　宮島幹治さん(Do Photo松本)
持ち物　　筆記用具、カメラ
参加費　　無料
定　員　　１５名（先着順）
申込期限　１０月１４日（金）まで
申込先　　第一地区公民館

食育研修 バス視察
～牧場でソーセージ作り～

日　時　　１１月７日(月)８：００集合
行き先　　鷹山ファミリー牧場（長和町）他
持ち物　　防寒具
参加費　　１，５００円（昼食代）
定　員　　１２名（先着順）
申込期間　１０月３日(月)９：００～
　　１１月１日(火)まで
申込先　　第一地区公民館

すくすくひろば
～ハロウィンで英語にふれよう！～

日　時　　１０月２１日(金)１０：００～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
出　演　　深瀬ヘザーさん（幼児教育ﾃﾞｨﾚｸﾀｰ）
参加費　　無料
定　員　　親子６組（先着順）
申込期間　１０月２０日(木)まで
申込先　　第一地区福祉ひろば、第一地区公民館

ふれあい健康教室 大人の朗読会

日　時　　１０月２８日（金）１３：３０～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
出　演　　中央図書委員の皆さん
参加費　　無料
定　員　　１５名（先着順）
申込期間　１０月２５日（火）まで
申込先　　第一地区福祉ひろば

お土産に焼き芋あります！

こどもいけばな
～季節の野菜と草花で～「ハロウィンのよそおい」

最近「生け花キッズ」、増えてます…！
ハロウィンのお部屋のインテリアに、お子様と楽しく「生け花」しませんか？

日　時　　１０月２２日（土）１０：００～
会　場　　Mウイング４階　４－４会議室
対象者　　園児４歳～小学６年生までのお子様
講　師　　飯岡光恵さん（草月流師範、美術講師）
参加費　　５００円（材料費）
定　員　　親子５組（先着順）
申込期間　１０月１７日（月）まで
申込先　　第一地区公民館

必携！寝たきり回避術！
フレイル予防講座・フレイル検診
～健康づくり課・体力サポーター共催～

皆さんの身体的、精神的、社会的衰えを客観的に分析して、寝たきりにならないよう生活習慣を改善していくためのものです。
どなたでもご参加いただけます！

日　時　　１０月１８日(火)１３：３０～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
持ち物　　飲み物
参加費　　無料
定　員　　１５名（先着順）
申込期限　１０月１７日(月)まで
申込先　　第一地区福祉ひろば

生涯骨太！クッキング講座

健康は　丈夫な骨で　作られる

カルシウム摂取量を高める乳製品や魚などを使って作る料理のレシピを学びます！
※感染症防止のため、作った料理はお持ち帰りいただきます。

日　時　　１０月２０日(木)　１０：００～
会　場　　Mウイング４階　料理実習室
講　師　　池上栄子さん（栄養士）
持ち物　　エプロン、三角巾、タッパー
参加費　　５００円（材料費）
定　員　　１２名（先着順）
申込期間　１０月１４日(金)まで
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