

11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！
※感染症感染拡大状況により事業が中止になる場合があります。



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

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。
若い頃に流行った懐かしい歌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 11月11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(脳神経内科)
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 11月10日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ご近所ひろばだよ! 全員集合!!



日時 11月28日(月)13:30~
場所 松本市駅前会館(歯科医師会館)1階
内容 ゲーム交流会、簡単脳トレ など
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込先 第一地区公民館

「公民館、行ったことないな…」
「福祉ひろばって何してるの…?」

という方、ぜひご参加ください!
そうでない方ももちろん大歓迎です!
※参加者全員にお土産あります♪

かんたんストレッチ



日時 11月22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 11月21日(月)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 11月17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
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は12月1日(木)10:00~です。



はじめよう! お散歩写真 ~第一地区まちなみ撮影会~

日時 11月14日(月)15:00~
集合 Mウイング1階 エントランス
講師 宮島幹治さん(Do Photo松本)
持ち物 筆記用具、カメラ、動きやすい服装
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 11月10日(木)まで
申込先 第一地区公民館

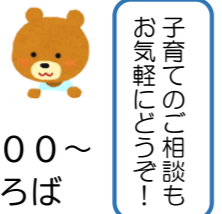


秋の視察研修 ~工場見学~



日時 12月5日(月)8:00集合
集合場所 Mウイング てまり時計前
行き先 桔梗屋信玄餅工場(山梨) 他
参加費 2,000円(昼食代)
定員 20名(先着順)
申込期間 11月1日(火)9:00~
11月18日(金)まで
※申込者多数の場合は地区内の方優先
とし、その後抽選といたします。
申込先 第一地区公民館

すくすくひろば ~親子体操~



日時 11月18日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 高山 裕子さん
参加費 無料
定員 親子6組(先着順)
申込期限 11月17日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば、第一地区公民館

子育ての相談も
お気軽にどうぞ!

ふれあい健康教室フレイル予防講座 ~栄養とお口のはなし~

日時 11月25日(金)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
出演 健康づくり課、管理栄養士、
薬剤師、歯科衛生士の皆さん
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 11月24日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



第一地区餅つき大会

3年ぶりの開催です!
みんなで餅つきを体験し、ついたお餅の試食会も
行います。また羽根つきやコマ回しなど、
昔ながらのお正月遊びも出来ちゃいます。
単純な遊びに見えて、
案外ハマっちゃうかも…?



日時 12月3日(土)9:30~
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室
内容 餅つき、お正月遊び体験 など
参加費 無料
持ち物 タオル、エプロン、動きやすい服装
申込期限 11月25日(金)まで
申込先 第一地区公民館
※開催内容は変更となる場合があります。
最新の情報は市HP等でご確認ください。

ハンドメイド講座 ~まつせん 和紙てまり~

日時 11月21日(月)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 和田 亮さん
(信濃毎日新聞松本専売所総務部係長)
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 11月18日(金)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



お正月いけ花教室

日時 12月26日(月)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 鈴木 久美先生(池坊)
参加費 2,000円(材料費)
持ち物 花バサミ、雑巾、エプロン、新聞紙
剣山、花器(持ってこれる人)
定員 9名(先着順)
申込期限 11月30日(水)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ハンドメイド講座 ~篆刻教室~

12mm角の石にお好きな文字一文字を彫って、
自分だけの印鑑を作りましょう!
年賀状にもぴったりですよ♪



日時 11月11日(金)13:30~
集合 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 滝口孝一さん
(一二三堂本店 ものづくりマスター)
参加費 500円(材料費)
定員 10名(先着順)
申込期限 11月10日(木)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