

12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)

かかりつけ医のお話 & 運動療法で体を動かそう!



皆さんの健康を守る身近な人といえば…？
地域の「かかりつけ医」もその一人です。
そんな身近の頼れる存在、かかりつけ医について知識を
深めましょう！
体を動かす運動療法の時間もあります！

日時 12月9日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 小松正紀さん
(相澤病院地域医療連携室課長)
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 12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 チェロとバイオリンの おしゃべりコンサート



おきらく
～音喜楽ボーイズ～の嘉納雅彦さんと近藤聡さんによるコンサートです。
おなじみの曲からクラシックの名曲まで取り揃えての楽しい演奏会、皆さん是非お越しください！

日時 12月23日(金) 13:30～
場所 Mウイング6階 ホール
出演者 嘉納雅彦さん、近藤聡さん
(音喜楽ボーイズ)
参加費 無料
定員 60名(申し込み制)
申込期限 12月22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 12月12日(月)
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 12月9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 12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
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1月5日(木)10:00～です。



はじめよう！お散歩写真 ～撮影勉強会～

日時 12月19日(月) 13:30～
集合 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 筆記用具、カメラ、見てほしい写真
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 12月16日(金)まで
申込先 第一地区公民館



第一地区 年越しそば打ち講座

日時 12月21日(水)
①10:00～ ②13:30～
集合 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5名(先着順)
申込期限 12月16日(金)まで
申込先 第一地区公民館



すくすくひろば ～クリスマス会～

今月はクリスマス会♪
運動や読み聞かせなど、楽しいことが盛りだくさん！
クリスマスプレゼントもあります。
みんなで一緒に楽しいひと時を過ごしましょう！

子育てのご相談も
お気軽にとろろそ！

日時 12月16日(金) 10:00～
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 中央公民館 図書委員の皆さん
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 親子6組(先着順)
申込期限 12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



おらせ

福祉ひろばサークル代表者会について

第一地区福祉ひろばのサークル代表者会を開催いたします。サークル代表者の方はご出席ください。
(やむを得ず欠席される場合は代理の方のご出席いただくことも可能です)
なお、例年ご協力いただいていた代表者会後の年末大掃除は、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。各サークルでひろばに置いてあり不要になった物などの片づけをお願いいたします。 日 時：12月27日(火) 11:00～



福祉ひろば サークル会員募集中！

民踊サークル 葉月の会
毎月1回、民踊(踊り)を楽しんでいます。
開催日 毎月第2火曜日 9:30～
各サークルの詳しいお問い合わせは福祉ひろばまで！

囲碁の会
毎月2～4回、囲碁を楽しみながら会員の親睦を深めています。初心者大歓迎です！
開催日 毎月第2, 4木曜日 9:30～



町会回覧物を市HPで！

各町会などで配布している回覧物を市ホームページへ掲載、周知することができます。
詳しくは第一地区地域づくりセンター(32-1550)までお問い合わせください。

感染警戒レベル5発令中！

現在(11月中旬時点)での新型コロナ感染警戒レベルは5です。
爆発的な感染拡大を防ぐため、ここでもう一度気を引き締めて感染防止策を徹底していきましょう。

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

今年も地区住民の皆様には大変お世話になりました。
よいお年をお迎えください。 第一地区地域づくりセンター、公民館、福祉ひろば職員一同

