

1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 1月13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 1月12日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ふれあい健康教室

おなか元気! 腸内環境と睡眠のおはなし



昨年は「ヤクルト1000」が流行語大賞にノミネートされるなど、腸内環境に注目が集まった一年でした。今回は講師にヤクルト販売員の皆さんをお招きし、おなかの健康について知りましょう!
関連して睡眠に関するお話も伺います。

日時 1月27日(金)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 南信ヤクルト販売員の皆様
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 15名(先着順)
申込期限 1月23日(月)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 1月24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 1月23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 1月5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2月2日(木)10:00~です。



はじめよう!お散歩写真 冬の撮影会~松代・小布施~

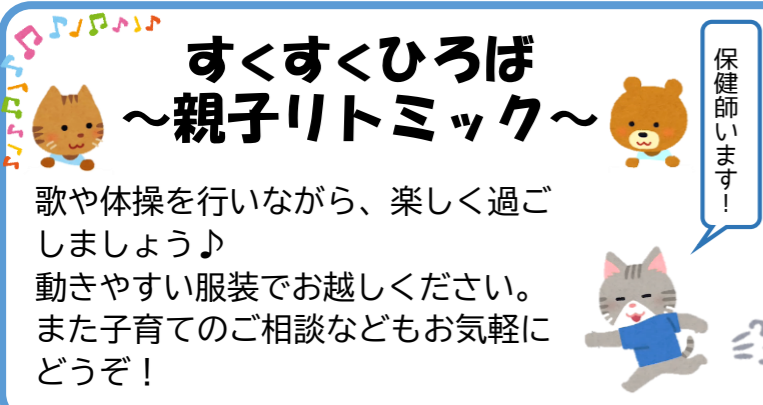
今年度最後の撮影会です!
今回は松代・小布施方面を訪れます。
松代城跡や風情ある小布施の街並みを巡りながら、
自由にシャッターを切りましょう...
講師の先生から丁寧な
アドバイスも受けられます!



日時 2月2日(木)8:30~
集合 Mウイング てまり時計前
講師 宮島幹治さん(Do Photo松本)
持ち物 筆記用具、カメラ、防寒着
参加費 1,500円(昼食代)
定員 12名(先着順)
申込期限 1月23日(月)まで
申込先 第一地区公民館

※行程、金額等は変更となる場合がありますので、
詳細は通知にてお知らせいたします。

すくすくひろば ~親子リトミック~



保健師います!

歌や体操を行いながら、楽しく過ご
しましょう♪
動きやすい服装でお越しください。
また子育てのご相談などもお気軽に
どうぞ!

日時 1月20日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)
持ち物 飲み物
参加費 無料
定員 親子6組(先着順)
申込期限 1月19日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば、
または第一地区公民館

福祉ひろば サークル会員募集中!



詩吟サークル 吟詠会

~初心者募集中~
毎月1回、詩吟を楽しみ親睦を深めています。
開催日 毎月第3月曜日 13:30~

粘土サークル

毎月1回、粘土作品を楽しみながら作っています。
開催日 毎月第2木曜日 13:00~



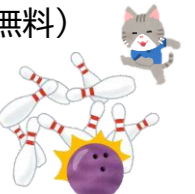
各サークルの詳しいお問い合わせは福祉ひろばまで!

冬のボウリング大会



寒い冬はつい暖かいお家の中に籠ってしまい、
運動不足になりがちです。
ボウリングで体を動かしてみませんか?
参加者同士の交流や、日頃のストレス発散にも
うってつけです!

日時 1月21日(土)13:20集合
場所 アピナボウル松本城山店
講師 藤澤淳次さん(プロボウラー)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 500円(小学生以下無料)
定員 24名(先着順)
申込期限 1月16日(月)まで
申込先 第一地区公民館



公民館へのご意見、ご要望をお聞かせください!

〇〇のことを
もっとよく知りたい!

実は私、
〇〇できるんです!

第一地区公民館では皆さんの
「学びたいこと」を大募集しています!
いただいたご意見から新しい公民館講座が
生まれるかもしれません...!
逆に「講師として教えたい!」という
お声もお待ちしています!



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