# 2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）

### 高齢者の身体に良い食生活と運動療法で体を動かそう！

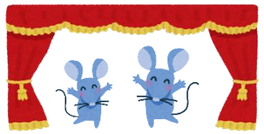
高齢者の身体に良い食生活を、
クイズ等交えながら分かりやすく
説明していただきます。
小澤さんの運動療法で体もあたたまります♪

日　時　　２月１０日(金)１４：００～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　　村上典子さん、高橋祥江さん
（相澤東病院副医療部栄養科）
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）
申込期限　２月９日(木)まで
申込先　　第一地区福祉ひろば

## ふれあい健康教室

### 「劇団こまねずみ」さんによる楽しい劇

わくわくドキドキの劇を
みんなで観賞しましょう！
当日は健康相談もあります。



日　時　　２月２４日(金)　１３：３０～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
出　演　　「劇団こまねずみ」の皆さん
持ち物　　飲み物
参加費　　無料
定　員　　１５名（先着順）
申込期限　２月２２日(水)まで
申込先　　第一地区福祉ひろば

## かんたんストレッチ

体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操です。
運動初心者の方でも大丈夫！
ぜひ一度お越しください♪
午前か午後どちらか１回、ご都合の良い
時間帯を選んでご参加ください。

日　時　　２月２８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　２月２７日(月)まで
申込先　　第一地区公民館
または第一地区福祉ひろば

## すくすくひろば ～ひな飾りを作ろう～

体操、手あそびで楽しんだ後、
簡単なひな飾りをつくります！
女の子はもちろん、
男の子もぜひご参加ください！

日　時　　２月１７日(金)１０：００～
場　所　　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　　森島郁子さん（保育士）
持ち物　　飲み物
参加費　　無料
定　員　　親子６組（先着順）
申込期限　２月１６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

## はつらつボイス

口の開き方や姿勢を気をつけるだけで、
ステキな声の響きになります。
お顔や心もイキイキ若返りますよ♪

日　時　２月２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3月2日(木)１０：００～です。

## おしらせ

福祉ひろばサークル「きさらぎ会」は、
昨年１２月末をもって、活動を終了されました。
会員の皆様、お疲れ様でした。

## 第２回 歩いて探そうお宝探訪ウォークラリー

地域再発見！

昨年度好評だったウォークラリー講座の第２回目です。
普段何気なく歩いているけど、実は市街地には隠れた名所がいっぱいあります！
見過ごしがちな松本市街地の名所をウォークラリーしながら見つけてみませんか？

### ウォークラリーとは…？

与えられた地図の断片「コマ図」を見ながらグループでゴールを目指します。
コマ図をたどっていくと思いがけない所へ出てくるという意外性がこのゲームの魅力です！

日　時　　３月２１日（火・祝）１０：００～
集　合　　Mウイング６階　ホール
講　師　　後藤芳孝さん（信濃史学会会長）
持ち物　　筆記用具、飲み物
参加費　　無料
定　員　　８０名（先着順）
申込期限　２月　１日（水）から
３月１０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**