

# 3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  
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 3月3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 3月2日(木)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば



ふれあい健康教室

## ~ 二胡 演奏会 ~

中国の伝統楽器である「二胡」の生演奏  
を聴くことができる貴重な機会です!  
素敵な音色に浸ってみませんか?  
当日は健康相談もあります。



日時 3月24日(金)13:30~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
出演 野田裕子さん  
持ち物 飲み物  
参加費 無料  
定員 15名(先着順)  
申込期限 3月23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

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 3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 3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 ~おやこ体操~



手遊びなど体を使った運動も行いますので、  
動きやすい服装でお越しください。  
子育てに関するご相談などもお気軽にどうぞ!



日時 3月17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(健康運動指導士)  
持ち物 飲み物  
参加費 無料  
定員 親子6組(先着順)  
申込期限 3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 3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4月6日(木)10:00~です。

## バス視察



## 善光寺ウォーキングと 水野美術館見学



### 行程

出発 Mウイング → ウォーキング 善光寺 → 見学 水野美術館 → 昼食 すき亭 帰着 Mウイング (16:30予定)



日時 4月12日(水)8:30出発  
集合場所 Mウイング てまり時計向かい側  
持ち物 動きやすい服装、飲み物  
参加費 3,000円(昼食代)  
定員 20名  
申込期限 3月31日(金)正午まで  
申込先 第一地区福祉ひろば、  
または第一地区公民館

※ 応募者多数の場合は、地区内の方を優先させて  
いただいた上で、抽選となります。  
※ 昼食会場は建物2階(階段のみ)、座敷で椅子はあり  
ません。ご注意ください。

## 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

↓お申し込みは  
こちら!



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