

# 4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 4月14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、タオル  
参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
申込期限 4月13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

去年は「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 4月28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 20名(先着順)  
申込期限 4月27日(木)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば  
※1月に延期となった同講座に申し込まれた方  
についても、今回の講座に参加するには再度  
お申し込みが必要となります。



## かんたんストレッチ

日時 4月25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20名(先着順)  
申込期限 4月24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



## はつらつボイス

日時 4月6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



バス視察

## 人権視察研修

### 「無言館と上田散策」

戦没画学生の作品を通じて、改めて一人ひとり人権  
について考えます。  
(前山寺名物「くるみおはぎ」もいただけます!)

行程

出発 散策  
Mウイング → 別所温泉 → 【昼食】  
見学 見学 帰着  
→ 無言館 → 前山寺 → Mウイング  
(17:00予定)

日時 5月8日(月) 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 1,500円(昼食代など)  
定員 20名  
申込期限 4月24日(月) 正午まで  
申込先 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。  
※ 行程には歩いての散策や、階段を上り下りする  
ことがあります。不安な方はご相談ください。  
※ 食物アレルギー等の不安がある方はお申し込み  
の際にお申し出ください。



## すくすくひろば ~ひろばで遊ぼう~

おうちでもできる体操、手あそびで一緒に  
遊みましょう♪  
絵本の読み聞かせもありますので、  
ぜひご参加ください!

保健師もいます!



日時 4月21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8組(先着順)  
申込期限 4月20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



親子生け花教室

## 花とあそび 第1回 はじめてのいけばな

昨年度好評をいただいた親子生け花教室の定期講座です。  
今回は春のお花を自由に活けたり、菊を使った工作を親子  
で楽しみます!  
初めての方もそうでない方も、ぜひご参加ください!

日時 4月22日(土) 10:00~  
場所 Mウイング4階  
対象者 4歳~小学6年生までの親子  
講師 飯岡光恵さん(草月流師範)  
参加費 500円(材料費)  
定員 親子5組(先着順)  
申込期限 4月17日(月)まで  
申込先 第一地区公民館



## おしらせ

福祉ひろばサークル「囲碁の会」は、  
3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。



## 長い間、健康づくり推進員の活動にご協力いただき ありがとうございました

第一地区健康づくり推進員活動は、令和5年3月末で終了になりました。  
今後も、住み慣れた地域で元気にすごせるよう、  
健康づくりを意識していきたいと思っております。 第一地区健康づくり推進員一同

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