

5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（右コード）をチェック！



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！



日時 5月12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、タオル 参加費 無料
定員 20名（先着順）
申込期限 5月11日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ふれあい健康教室

エルダーでリフレッシュ！ ～ストレッチ体操や脳トレ～

日時 5月26日(金) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 第一興商の皆様
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 5月25日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



健康セルフケア講座

～骨盤底筋体操・ストレッチ～

日時 5月17日(水) 10:00~
場所 Mウイング4階 和室
対象者 おおむね40~70代までの方
講師 西山知花さん（運動指導士）
持ち物 飲み物、フェイスタオル
五本指靴下（あれば）
参加費 無料
定員 10名（先着順）
申込期限 5月15日(月)まで
申込先 第一地区公民館

保健師います！



第一地区スポーツ協会共催

春のマレットゴルフ大会

日時 6月3日(土) 8:20集合
※雨天延期
場所 アルプス公園南入り口駐車場
持ち物 マレットゴルフ用具
参加費 500円
定員 21名（先着順）
申込期限 5月29日(月)まで
申込先 第一地区公民館



かんたんストレッチ

日時 5月23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 5月22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



ほつらっポイス



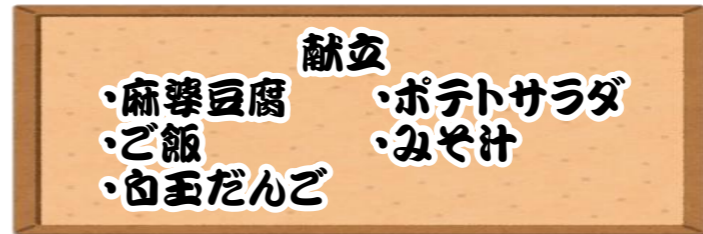
日時 5月11日(木) 10:00~
場所 Mウイング5階 クリエーション室
講師 布野えいじさん
（ヴォイストレーナー）
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
定員 30名
申込先 第一地区福祉ひろば
※会場が変わりました、ご注意ください。



第1回 男の料理教室

～家庭料理のキホン～

「自宅でもカンタンに作れる料理」を学びます！



日時 5月30日(火) 10:00~
場所 Mウイング4階 調理実習室
対象者 第一地区にお住まいの男性
講師 池上栄子さん（栄養士）
持ち物 エプロン、三角巾
参加費 500円（材料費）
定員 12名（先着順）
申込期限 5月23日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
または第一地区公民館
※当日作った料理はその場で試食を行います。
終了は13時頃となる予定です。



～生活支援員主催～

てまりカフェ
日時 5月15日(月)
10:00~11:45
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
参加費 無料（事前申し込み不要）
担当者 藤森（包括支援センター職員）
塚田（保健師） 東條（生活支援員）

お子様連れ
大歓迎！



*健康や日常のお困りごと相談会も同時開催！
のんびりお茶を飲みながら交流しませんか？

手まり時計まつり

「こども縁日」協力スタッフ募集！

日時 5月27日(土)、28日(日)
10:00~14:00頃
※どちらか片方だけでもOK！
場所 Mウイング1階 会議室周辺
内容 「こども縁日」の屋台スタッフ
定員 各日5名程度
問合せ 第一地区公民館（32-1550）まで
お気軽にお問い合わせください。



すくすくひろば

～ミニコンサート～

日時 5月19日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 松本マサアナザンブルあつぷるの皆様
持ち物 飲み物 参加費 無料
定員 親子8組（先着順）
申込期限 5月18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



はじめよう！お散歩写真

～勉強会～

日時 5月22日(月) 13:30~
集合 Mウイング4階 4-3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 5月19日(金)まで
申込先 第一地区公民館



★各種講座へのお申し込みは、

申込フォームが便利です！

○開館時間外でもお申し込み可能！

○人気講座でもスムーズに申込み♪

二次元コードを
読み取って
お申し込み下さい！



※5月1日
午前0時より
利用可能

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