

6月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

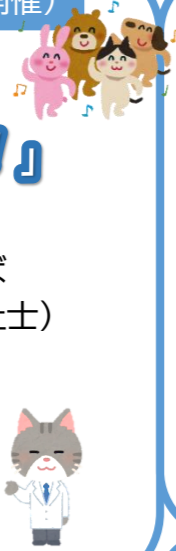
★過去の地域だよりや、より見やすいカラー版は
第一地区ホームページ（右コード）をチェック！



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

「脳トレで脳を活性化！」 「リズムに乗って全身体操！」

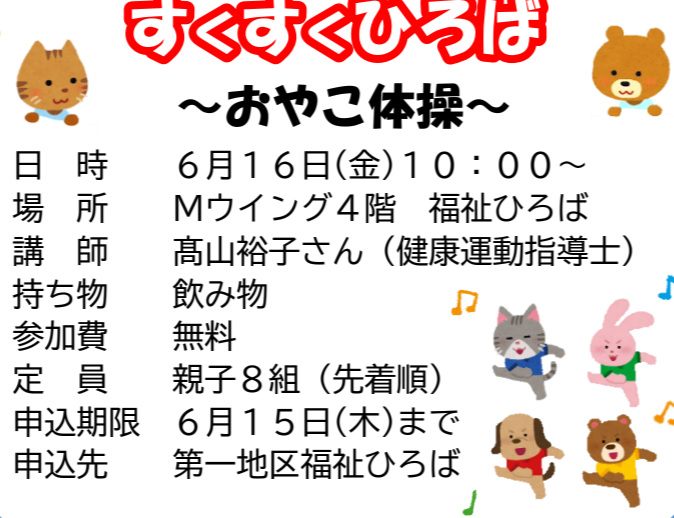
日時 6月9日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 縣さん、横川さん(介護福祉士)
小澤さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物 参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 6月8日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



すくすくひろば

～おやこ体操～

日時 6月16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8組(先着順)
申込期限 6月15日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



～生活支援員主催～

でまりカフェ

日時 6月19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)

*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?

お子様連れ
大歓迎!



第一地区保健師、生活支援員共催

いきいき百歳体操 体験会

日時 ①6月14日(水)10:00~
②7月5日(水)10:00~
場所 松本市駅前会館(歯科医師会館)
持ち物 水分補給できるもの
参加費 無料
申込先 第一地区公民館

初心者の方、大募集!



かんたんストレッチ

日時 6月27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 6月26日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



ぼつらっポイス



日時 6月1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。



はじめよう!お散歩写真 撮影会

～仁科神明宮・大町方面～

仁科神明宮は本殿、釣屋、中門が国宝指定されている由緒ある神社です。
今回はそんな歴史ある大町市方面を巡り、お散歩感覚で写真を撮りながら、撮影技術を学びます!



日時 7月3日(月)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
参加費 2,000円(昼食代)
定員 12名(抽選)
申込期限 6月26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。



ふれあい健康教室

中央地区合同!

健康のつどい

ニュースポーツほか楽しいゲームなどを中央地区の皆さんと一緒に交流しながら楽しみましょう!
動きやすい服装でお越しください。



日時 6月15日(木)13:30~
場所 中央地区福祉ひろば
(大手公民館1階)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 無料
定員 30名(先着順)
申込期限 6月12日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば
※第一地区福祉ひろばから会場へ一緒に向かわれる方は、
13:00までに第一地区福祉
ひろばまでお越しください。

親子生け花・工作教室

花とあそび 第2回 雨の日の花

日時 6月24日(土)10:00~
集合 Mウイング4階 4-4会議室
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 定員 親子5組
申込期限 6月20日(火)まで
申込先 第一地区公民館



第一地区 そば打ち講座

日時 6月30日(金)10:00~
集合 Mウイング4階 調理実習室
講師 田中修さん(神明町町会長)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
参加費 500円(材料費)
定員 5名(先着順)
申込期限 6月26日(月)まで
申込先 第一地区公民館

※お蕎麦の試食あり



ハンドメイド講座

～連鶴～

①

折り紙は指先を使うので、
脳の活性化につながります。
比較的簡単に折れるものから挑戦しましょう!



日時 6月29日(木)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 中村君子さん(伊勢町3丁目)
持ち物 飲み物
参加費 無料 定員 15名
申込期限 6月22日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



★各種講座へのお申し込みは、

申込フォームをご利用ください!
開館時間外でも申し込み可能です!



※6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