

4月以降 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

★24時間受付OKな「講座申し込みフォーム」は右の二次元コードをスマホで読み込んでチェック!



相澤東病院健康教室(毎月1回開催)

①腰について学ぼう ②運動療法で体を動かそう

「腰痛は万病のもと」ともいうように、腰は大事な体幹の一部です。運動療法も取り入れながら、腰の健康について学びましょう!



日時 4月12日(金)10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 武田将門さん(理学療法士)
小澤郁予さん(健康運動指導士)
持ち物 飲み物(水分補給用)
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 4月11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

日時 4月23日(火)10:00~
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 18名(先着順)
申込期限 4月22日(月)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



おしらせ

令和6年度より、かんたんストレッチは午前(10:00~)のみの開催に変更となります。ご注意ください。また、かんたんストレッチに参加を希望される方は必ず事前のお申し込みをお願いいたします。事前申し込みをされなかった場合、当日お越しいただいてもご参加いただけない場合があります。



はつらつボイス

日時 4月4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 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は5月2日(木)です。



ふれあい健康教室

春のうたを歌おう♪

日時 4月26日(金)13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 小松規美子さん(声楽家、ピアノ講師)
参加費 無料
持ち物 飲み物
定員 20名(先着順)
申込期限 4月23日(火)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



てまりカフェ

みんなでのんびりお茶を飲みながら、おしゃべりとテーブルゲームで遊んだり、楽しく過ごしましょう♪当日は健康や日常生活のお困りごと相談も承ります。お気軽にお越しください!



日時 4月15日(月) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
対象者 第一地区にお住まいの方
参加費 無料
担当者 中央地域包括支援センター職員
中央保健センター保健師
第一地区生活支援員

学生さん、お子様連れも大歓迎!お気軽にお越しください!



県立美術館と城山公園散策



2021年に本館が改築された県立美術館で郷土の芸術文化に触れ、また午後は春の陽気の中、城山公園周辺を散策しましょう!なお美術館では企画展「春陽会生誕100年それぞれの闘い」が開催中です。

日時 4月30日(火)8:20集合
場所 Mウイング 手まり時計向かい
持ち物 飲み物、動きやすい服装
参加費 3,000円
定員 25名(抽選)
申込期限 4月17日(水)まで
申込先 第一地区公民館

※ 申込者多数の場合は、第一地区にお住まいの方を優先した上で抽選となります。

行程



Mウイング発(8:30) → 長野県立美術館【見学】
→ 丸八たきや(そば、おやき)【昼食】
→ 城山公園【自由散策】
→ Mウイング着(16:00予定)



もしもの時のお役立ち講座(救命編)



もしご家族や友人が目の前で倒れたら、あなたはどのようにしますか?救急車を要請するときのポイントや対応について一緒に学びましょう!また、AEDの使い方も一緒に学びます。



日時 4月25日(木) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 丸の内消防署職員
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 4月23日(火)
申込先 第一地区公民館
※お申し込みが定員に達した場合、地区内の方を優先させていただきます。



第7回 男の料理教室

~自分で作るカンタンおつまみ~

毎年好評の「男の料理教室」!今回はお酒のつまみにピッタリな三品を一緒に作りましょう!※会場での飲酒はできません。

日時 4月19日(金)10:00~
会場 Mウイング4階 料理実習室
対象者 第一地区にお住いの男性
講師 駒形勝子さん

献立
・イワシの香梅焼き
・あき味噌
・ウドの酢味噌

※献立は変更となる場合があります。

(居酒屋「駒屋」店主)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
参加費 500円
定員 12名(先着順)
申込期限 4月15日(月)
申込先 第一地区公民館



おしらせ

4月の「すくすくひろば」はおやすみです。次回は5月17日(金)に開催予定です。お楽しみに!



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