11月以降 地区の公民館やひろばなどの講座

★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！

ひ …ひろば主催　公 …公民館主催　支 …生活支援員主催

はつらつボイス

〔声出し・リズム・脳トレ〕歌って笑ってリフレッシュ！
お口周りの筋肉をしっかり動かして声を整えましょう。

日　時　１１月５日(木)　10：00～10：50
場　所　Mウイング５階　ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ室
講　師　布野えいじさん（ボイストレーナー）
持ち物　水分補給用の飲み物
定　員　３５名（要申込）
※次回開催は１２月３日（木曜日）です。

相澤東病院健康教室

～脳トレで脳を活性化させよう～
－ 楽しい脳トレと体操で、毎日をもっと豊かに！ －

日　時　１１月１２日(木)　13：30～
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　関川介護福祉士、山石介護福祉士
持ち物　水分補給用の飲み物
定　員　２０名（要申込）

すくすくひろば

～おやこリトミック！～

子育てに関するご相談もお気軽にどうぞ！

日　時　１１月２０日(金)　10：00～11：00
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　布野えいじさん（ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾅｰ）
持ち物　飲み物、お子さんに必要なもの
定　員　未就園児親子１２組（要申込）

ハンドメイド講座

かんたん押絵飾り千支の糸

もこもこの縁起のいいひつじが可愛らしく映える
壁飾りを作ります。

日　時　１２月８日(火)　9:30～
場　所　Mウイング４階
　　福祉ひろば
材料費　１，０００円
持ち物　眼鏡（必要な方）
定　員　８名（要申込）
申込期限　１１月１９日（木）



すっきり！ストレッチ

身体全体を気持ちよくほぐし、筋力アップを意識した効果的なストレッチします。

日　時　１１月２６日(木) 10：00～11：30
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　水分補給用の飲み物、タオル
定　員　１５名（要申込）
申込開始　１１月２日（火）～
※今月の開催は第４木曜日です。ご注意ください。
※参加希望の方は必ず事前にお申込ください。

ひろば開放日

＜１１月の開放日＞
１１月１３日（金）　9：00～16：00
１１月２４日（火）　9：00～12：00

お茶っこひろば

～自分で淹れる気軽な100円喫茶～

ひろばのお茶処、”お茶っこひろば”
毎月開催中♪
花札、オセロ、トランプもやってます！
※１１月生まれの方は無料です！

日　時　１１月１６日(月) 13：30～16：00
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
参加費　１００円（申込不要）

ボウリング大会

スポーツの秋！体を動かしましょう！

親子での参加大歓迎です！

日　時　１１月２８日(土)　１３：２０集合
場　所　アピナボウル松本城山店
講　師　藤澤淳次さん（プロボウラー）
持ち物　飲み物、動きやすい服装
参加費　５００円（小学生以下無料）
定　員　２４名（先着順）
申込期限　１１月２０日（金）まで

今月の居酒屋ホワイエはお休みです。
今後は不定期開催となります。

ふれあい健康教室

中央地区＆第一地区福祉ひろば交流会♪

毎年恒例の地区交流企画です！　**今年度は第一地区で開催します！**
ボールリレー、風船バレー、玉入れなどのゲームで盛り上がりましょう♪



日　時　１１月１９日(木) 13：30～　　定　員　２０名（要申込）
場　所　Mウイング５階　ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ室
※レク室でゲームの後は、４階ひろばで茶話会をします！

秋のおたのしみ交流会

映画鑑賞 ＆ ランチ会

上演映画の『身代わり忠臣蔵』は、身代わりという奇想天外な作戦から始まる型破りな忠臣蔵です。
ムロツヨシ主演の痛快コメディ時代劇です♪

時間	内容
①　９：００～	昼食作り
②　１０：３０～	映画鑑賞 『身代わり忠臣蔵』 ※上映時間　１１９分
③　１２：３０～	ランチ会 ※要昼食代３００円

※上映映画は予告なく変更になる場合があります。

日にち　１１月２７日(金)
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
持ち物　水分補給用の飲み物
定　員　２５名（要申込）※地区の方優先
申込期限　１１月２４日(火)まで
①、②、③どこからでも参加ＯＫです。
お申し込みの際に、職員にお伝えください。

～Menu～
煮込みハンバーグ・ゴロゴロ野菜スープ・ごまプリン・ご飯など

12月ふれあい健康教室予告

第一地区
民生児童委員企画

ウィンター コンサート Winter Concert

男性合唱団クール・ビアの皆さんの力強くダイナミックな歌声を、広いホールでお楽しみください。

男性合唱団クール・ビアのご紹介

1991年結成、松本市で30年以上活躍する男性合唱団「楽しみながら、より高みへ」を目指して活動中！

日　時　１２月１０日(木) 14：00～（13：45開場）
場　所　Mウイング６階　ホール
参加費　無料（申込不要）
共　催　第一地区民生児童委員
　　第一地区福祉ひろば
　　第一地区公民館



どなたでもご参加できます。
お気軽にお越しください！

施設見学会・複合福祉施設セントラル・ビオス（大手）

デイサービス、介護付き・住宅型有料老人ホームの様子を施設スタッフがご案内し、見学します。
見学後は展望レストランにて配食弁当の昼食を召し上がっていただきます。

日　時　１１月２６日(木) 10：00～13：30頃
集　合　Mウイング　１階ｴﾝﾄﾗﾝｽ
参加費　５００円（昼食代）
定　員　１０名（※地区の方優先）
持ち物　マスク
申込期限　１１月２４日（火）15:00まで
申込先　第一地区生活支援員（070-8802-5401）
※希望される方は送迎ﾀｸｼｰを手配します。

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
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前９時～午後５時まで　※お申し込みが定員を超過した場合は第一地区の方を優先させていただきます。ご了承ください。