

7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！



歌声 ひろば

童謡、唱歌、歌謡曲など、声楽家の小松先生の
楽しいお話も交えてみんなで一緒に歌いましょう♪

日時 7月7日(月) 10:00~11:30
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)
持ち物 飲み物(水分補給用)
定員 25名(先着順)
申込先 第一地区福祉ひろば
※期限が短いため、当日まで申込可



かんたんストレッチ

日時 7月22日(火) 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 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 7月18日(金)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



体サポさんと 楽しく脳トレ

百歳体操のあとに、レクや脳トレと一緒に楽しみましょう！

日時 7月15日(火) 14:20~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
講師 体力づくりサポーター
持ち物 飲み物(水分補給用)
※申し込み不要



ふれあい健康教室

三味線三姉妹

津軽三味線コンサート

元気いっぱい小学生と頼れる中学生、
三味線三姉妹が贈る心温まる音色。
伝統の調べと未来への希望が詰まったステージを
お届けします。
今回は茶話会なしで飲み物をお配りします。

※7、8月のふれ健は暑さ対策のため、10時から開始です。
お間違えの無いようにお越しください。



すくすくひろば

~ひろばであそぼ！~

涼しいひろばで、おもちゃやボールプールでのびのび
遊びましょう♪保健師さんへの相談もできます！

日時 7月18日(金) 10:00~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物、お子さんに必要なもの
定員 親子12組(先着順)
申込期限 7月17日(木)まで
申込先 第一地区福祉ひろば



はつらつボイス

日時 7月3日(木) 10:00~
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(ヴォイストレーナー)
持ち物 飲み物(水分補給用)
定員 35名
申込先 第一地区福祉ひろば
※次回開催は8月7日(木)です。



映画鑑賞会

九十歳。何がめでたい

5月の鑑賞会で大人気のため再度上映します！

日時 7月11日(金) 13:30~
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
持ち物 飲み物(水分補給用)
定員 25名(どなたでも)
申込期限 7月10日(木)まで



…福祉ひろば主催



…公民館主催



…生活支援員主催



夏休み自由研究応援講座

~七夕人形作り&真がん鑑定士になろう！~

時間	内容
9:30~	七夕人形作り 講師：村山謙介さん(村山人形店)
12:00~	昼食(カレーライス)
13:00~	真がん鑑定士になろう！ ~本物の浮世絵はどっち？~
14:30	講座終了

9:00~16:00 自習室開放【福祉ひろば】

日時 7月28日(月) 9:30~16:00
集合場所 Mウイング4階 4-4会議室
対象 小・中学生のお子様
参加費 無料
定員 20名(先着順)
申込期限 7月23日(水)まで
申込先 第一地区公民館
※保護者の方も同伴可
※午前のみ、午後のみ参加可(昼食のみは不可)



親子生け花・工作教室

こどもいけばな

第2回 涼しく花をいける

日時 7月12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(花代)
定員 5名程度(先着順)
申込期限 7月8日(火)まで
申込先 第一地区公民館



第2回 マレットゴルフ交流会

日時 7月16日(水) 8:45集合
場所 豊科水辺公園
持ち物 マレットゴルフ用具(貸出可)
定員 21名(先着順)
申込期限 7月11日(金)まで

第一地区スポーツ協会共催

※お申し込みは第一地区公民館まで



第2回 男の料理教室

~家庭料理を作ろう~

日時 7月30日(水) 10:00~
集合 Mウイング4階 料理実習室
講師 赤羽みち子さん
持ち物 エプロン等、マスク
参加費 500円(材料費)
定員 12名(先着順)
申込期限 7月24日(木)まで
申込先 第一地区公民館

Menu

・山賊焼き
・彩とうもろこし
・やたら
・スー枝豆 など



てまりかつえ

~マンドリン演奏会~

マンドリン演奏と茶話会を楽しみましょう！

日時 7月14日(月) 10:00~
対象者 第一地区にお住まいの方
場所 Mウイング4階 福祉ひろば
出演者 田中千秋さん(マンドリン奏者)

※申し込み不要
※今後は不定期で場所・内容も検討します。
ご希望等お聞かせください。



ラジオ体操指導講座

みんなのラジオ体操

日時 8月5日(火) 10:00~
場所 Mウイング5階 レクリエーション室
講師 山本英明さん(ラジオ体操1級指導士)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、
タオル、飲み物(水分補給用)

「中町ラジオ体操」を実施中です！
毎朝6:30~ 中町蔵シビック館前広場にて
どなたでもご参加いただけます！

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