

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！



はつらつパイプ

「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と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。

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。

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)

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

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(ボイストレーナー)
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)

100円喫茶 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、トランプもやっています！
※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)

かんたん押絵飾り 千友の赤

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)

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

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

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！

どなたでもご参加できます。
お気軽にお越しください！

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

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 持ち物 マスク
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)

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。