

# 5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)

## 懐かしい昭和の歌で 認知症予防とリフレッシュ!

認知症の予防に音楽療法が注目されています。若いころに流行った懐かしい歌を歌うことで、昔のことを思い出して、脳が活性化されて認知症の予防が期待できます。懐かしい昭和の歌と一緒に歌いましょう!



日時 5月16日(木) 10:00~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 近藤清彦さん(脳神経内科)  
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 5月15日(水)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば  
※ 5月は第3木曜日の開催です。

## かんたんストレッチ

日時 5月28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 5月27日(月)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば  
※参加希望の方は必ず申し込みをお願いします。



## はつらつボイス

日時 5月2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、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6月6日(木)です。



## すくすくひろば ~親子体操~

親子でできる簡単な体操をみんなで一緒に楽しみましょう! 保健師による健康相談も行っていますので、お気軽にお越しください!

「すくすくひろば」の参加申し込みは右の二次元コードからもお申込みいただけます。(3ヶ月先までお申し込み可能です)



日時 5月17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、タオル  
参加費 無料  
定員 親子8組(先着順)  
申込期限 5月16日(木)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば



## ふれあい健康教室

体力づくりサポーターさんとキャッチングスティック(通称トントン棒)などを使って体を動かしましょう!

キャッチングスティックとは…?

リズムに合わせて移動しながら、2本の棒を倒さないように渡していくゲームです。みんなと息を合わせるのがコツ!



## 楽しく体を動かそう!

日時 5月24日(金) 13:30~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装  
参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
申込期限 5月23日(木)まで  
申込先 第一地区福祉ひろば



## 布引観音ウォーク&ハローアニマル視察

「牛にひかれて善光寺参り」で有名な布引観音までのウォーキングと、ハローアニマル(県動物愛護センター)で動物とふれあいながらペットとの向き合い方を学びます。布引観音は最寄りの駐車場から片道20分程度山道を歩きます。体調不良の場合を除き、ウォーク中のバス待機はご遠慮いただきます。

### 行程(小諸方面)



Mウイング発(8:00) → 布引観音釈尊寺【ウォーク】  
→ 草笛(そば)【昼食】  
→ ハローアニマル【見学】 → Mウイング着(16:30予定)

日時 5月30日(木) 7:50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 1,500円  
定員 25名  
申込期限 5月17日(金)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。

## ハンドメイド講座

### ~折り紙教室~

5月といえば端午の節句。今回は端午の節句にちなんで、アヤメと兜を折り紙で作ります!



日時 5月10日(金) 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 若干名  
※ 申し込み不要  
お気軽にお越しください!



## もしもの時の お役立ち講座(介護編)

・介護保険制度の仕組みと利用法は?  
・介護保険以外のサービスって?  
福祉用具、介護用品をレンタルまたは購入するための方法や介護予防まで、この機会に一緒に学びましょう。

※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。



日時 5月27日(月) 10:00~  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 藤森聖さん(社会福祉士)  
藤牧仁志さん(福祉用具専門相談員)  
参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
申込期限 5月22日(水)  
申込先 第一地区公民館

当日は、実物を手に取ってご覧いただけます。

## てまりカフェ

みんなでのんびりとお茶を飲みながら、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 5月20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! 気軽にお越しください!



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