

1

月号

第一地区地域だより

町会連合会からのお知らせ

新年あけましておめでとうございます



初春にあたり皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます

第一地区ふれあいまつり(文化祭)の開催

開催日 3月3日(土) 場所 Mウイング6Fホール



- ◆ 作品展示(絵画、彫刻、書道、工芸、写真など)、ステージ発表者(踊り、演奏、劇など)を募集します。
- ◆ カラオケ大会の出場者を募集します。



詳細は、第一地区地域だより(2月号)でお知らせします。

健康づくり推進員 11、12月にピラティス講座を開催しました!

今年度、「自らの健康づくりを意識し、活動するための土台づくりを行う」ことを目的に健康づくり研修会(ピラティス講座)を開催しました。

若い方からご年配の方まで参加され、呼吸に意識を向けながら、ボールを使って身体をほぐしました。

参加者の方からは、「血流がよくなった感じ」「体操の前後で体の変化を感じた」との感想を頂きました。



今後も、自身や家族、地域の方々の健康づくりのために活動を行っていきます。

今回、参加して頂いた方々、ご協力頂いた皆さま、ありがとうございました。

環境大臣表彰(生活環境改善功労者) 受賞おめでとうございます



松浦一男さん(伊勢町3丁目)

多年にわたり衛生部長として地域に貢献されています

手作り人形チャリティ募金 松本児童園に贈呈



伊東祐次郎 町会長(中町3丁目)

1月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

どなたでもご参加いただけます。不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

すくすくひろば

「絵本の読み聞かせ」

講師 中央公民館図書委員会

歌や体操のほか、子育ての相談なども

お気軽にどうぞ。

保健師
います



日時 1月19日(金) 10:00から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

持ち物 子どものおやつと飲み物

参加費 無料

※ 事前の申込みは不要です

今月のお当番 (敬称略) 民生委員: 山田睦美 9時30分集合をお願いします

ふれあい健康教室

健康づくり推進員共催

「ピラティス」



初心者向けピラティス講座です。バランスのとれた体づくりを体験しましょう。

保健師
います

日時 1月9日(火) 13:30から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

講師 井上理恵さん

(BESJピラティスインストラクター)

持ち物 なし

参加費 無料 ※ 事前の申込みは不要です

今月のお当番 13時00分集合をお願いします (敬称略) 町会長: 田多井健至 深澤健能 藤澤淳次

A 「かんたんストレッチ」はお休みです。次回は、2月6日(火)です。

B 「膝と足腰のケアをしましょう」

講師: 児玉雄二さん(理学療法士)

膝に問題のある方、腰痛を予防したい方におすすめです。良い姿勢や良い歩き方の方法をお伝えします。

日時 1月16日(火) 13:30から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

持ち物 バスタオル、飲み物

参加費 無料

※ 事前の申込みは不要です



冬のボウリング大会



2ゲーム行い、合計得点で順位を決定します。

初めての方も大歓迎です。

皆様のご参加をお願いいたします。



日時 1月28日(日) 13:20集合

場所 アピナボウル松本城山店 受付前

参加費 500円(参加賞、各賞あり)

講師 藤澤淳次さん(プロボウラー)

※ 17日(水)までに公民館へ申込みください

みんなの縁側「ひだまり」

DVDを放映しています。気軽にお出かけいただき、自由にお過ごしください。

コーヒー、紅茶、緑茶等、自由にお飲みください。

日時 1月23日(火) 13:30から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

参加費 無料

※ 事前の申込みは不要です



小中学生書初め会

冬休みの宿題応援します!

講師: 丸山木拳さん、田中洋子さん

書道サークルつくし会

のみなさん



日時 1月4日(木) 13:30集合

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

持ち物 書道道具、課題のお手本、書初め半紙

参加費 無料

定員 15名

※ お問い合わせは福祉ひろばまで

A 「日本酒のいろは
文化・歴史を学ぼう！」
第1回(全3回)

生きがい講座



日本酒の文化や歴史等のお話から、あらためて日本酒の奥深さに気づくこと間違いなし!

日時 1月12日(金) 10:00から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

講師 相澤節子さん(利酒師、神明町)

参加費 200円 定員 15名

持ち物 なし

※ 10日(水)までに

福祉ひろばへ申込みください

B 「ちょっとしたポイントで
こんなに楽しく歌えるよ！」

口の開き方や姿勢を気をつけるだけでステキな声のひびきになります。お顔や心もイキイキ若返りますよ。

日時 1月26日(金) 10:00から

場所 Mウイング4階 福祉ひろば

講師 布野えいじさん(ヴォイストレーナー)

持ち物 飲み物

参加費 無料

※ 事前の申込みは不要です



文章能力向上 フログ講座



第4回「コンテンツ作成と文章の書き方②」

参加希望の方は公民館へご連絡ください

日時 1月13日(土) 14:00から

場所 Know(er)s (今町)

講師 山崎康弘さん(プロライター)

持ち物 筆記用具 参加費 500円

多文化学習講座

「松本・信州・日本を旅して
～外国人から見た日本～」

講師 加藤ケビンさん

(米国出身、多文化人財センターアドバイザー)



日時 1月29日(月) 16:00から

場所 Mウイング3階 3-B会議室

参加費 無料 定員 25名

※ 22日(月)までに

公民館へ申込みください

松本城と世界遺産講座

第1回(全3回)

講師 後藤芳孝さん(松本城管理事務所研究専門員)

松本城の成り立ちから現在に至るまでの歴史や世界遺産について学びます。

日時 2月7日(水) 13:30から

場所 Mウイング4階 4-4会議室

参加費 無料 定員 25名

※ 2月5日(月)までに

公民館へ申込みください

