

東部ひろばニュース

第 288 号

2021.7

美しく生きる

東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部テイサービスセンター



東部公民館 からお知らせ

☎ 36-8565 又は 32-7168

まつもと市民
生きいき活動

レベルアップ講座③

「クロスロードゲーム」で防災力を向上させよう

災害対応は重大な決断の連続です。「クロスロードゲーム」は災害対応を自らの問題として考え、様々な意見や価値観を参加者同士で共有するものです。いざという時どんな判断をするか、考えて話してみましょう。

日 時	7月6日(火) 13:30~14:30
場 所	東部公民館 2階 大会議室
講 師	松本市危機管理課
申し込み	不要 当日会場へお越しください。
主 催	東部地区町会連合会・日赤奉仕団



共 催 東部公民館

自然観察講座②

とにかくスケールの大きい「乗鞍高原」へ

番所大滝や善五郎の滝、「逆さ乗鞍岳」が美しい牛留池など、自然の雄大さを感じるとともに、自然保護の重要性を認識しながら自然ウォークを楽しみませんか。

日 時	7月20日(火) 8:30集合~16:00
集合場所	東部公民館 駐車場
行 程	番所大滝 → 自然保護センター → 善五郎の滝 → 休暇村(昼食等) → 牛留池
参加費	1,500円(昼食代等)
申し込み	7月6日(火) 9:00より東部公民館(☎36-8565)へ
持ち物	歩ける服装、帽子、飲み物、雨具、(入浴者は着替え、入浴代600円)
定 員	20名(先着順)

主 催 東部公民館

裏面もご覧ください

レベルアップ講座④

「ラジオ体操」で健康維持を図ろう

国民の体力・健康維持や増進を目的とした「ラジオ体操」。わずか3分、起床時のストレッチやスポーツ・ウォーキングの前のウォーミングアップに有効です。子供も大人も広い校庭で思いっきり身体を動かしましょう。

日 時	7月25日(日) 6:20~7:00
場 所	清水小学校 校庭
内 容	ラジオ体操、○×クイズ大会
講 師	公認1級ラジオ体操指導士 三輪 尚弘 先生
申し込み	不要 当日会場へお越しください。
主 催	東部地区町会連合会・子ども育成つぼみの会
共 催	東部公民館

そ の 他 小雨決行



「ボウリング大会」参加者募集

健康づくりと地域の親睦を深めるため、ボウリング大会を開催します。ぜひご参加ください。

日 時	8月8日(日) 8:40~11:30
場 所	アピナボウル松本城山店
内 容	2ゲーム実施、成績発表・表彰式
参加費	500円
申し込み	・町会体育部長が各町会に「参加申込用紙」を回覧いたします。 ・参加希望の方は「参加申込用紙」に記入し、各町会体育部長へ7月11日(日)までにご提出ください。 ・ご不明な点は、東部公民館(☎36-8565)へ
主 催	東部地区体育協会
共 催	東部公民館

