



東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

自然観察ウォーク in 上高地

毎年大好評の自然観察ウォーク。今年もアルプスの峰々に抱かれた上高地で大自然を満喫しましょう。当日は両コースにガイドの先生が同行します。大自然の中でウォーキングを堪能しましょう。

日 時	6月19日(木) 8:00 東部公民館 出発 16:30 東部公民館着予定 (小雨決行)
行 程	(お散歩コース) 大正池～小梨平～河童橋(約5km) (本格派コース) 上高地B T～明神池～上高地B T(約9km)
講 師	上條 恒嗣先生(お散歩コース)、丸山 文一先生(本格派コース)
対 象	東部地区にお住まいの方限定
定 員	各コース14名(計28名 昨年参加していない方を優先で 抽選 します)
抽選申込	現在受付中 6月9日(月)13:00受付終了 期間内に東部公民館へ電話またはQRコードからWEB受付(WEBは休日・夜間も受付ます) 先着ではありません。ご都合の良い時にお申し込みください。 当選者には6月10日以降に個別にお知らせします。
参 加 費	無料 主 催 東部公民館
持 物 装	水分(売店はありませんが) 雨具 歩きやすい服装
そ の 他	河童橋付近、明神池付近で自由昼食です。必要な方は昼食をお持ちください。

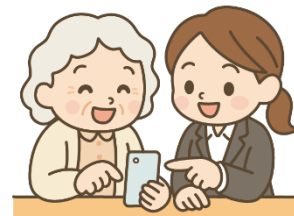


東部地区スマホ講座

基本レッスン「スマホ」ってなに？

昨年度、好評いただいたスマホ教室。今年度は、松本大学地域づくり考房「ゆめ」の学生さんを講師に迎え、開講します。スマホにとっても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日 時	6月12日(木) 10:00～(12:00)
場 所	東部公民館 参加費 無料 定 員 20名
講 師	松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん
申込み	東部公民館へ電話またQRコードからネットで申し込み→ ※申込時にお使いのスマホの機種をお知らせください
持ち物	普段お使いのスマホ
内 容	基本レッスン「スマホ」ってなに？ 座学、スマホ質問コーナー など
主 催	東部地区地域づくりセンター



今後の予定 今後も月1回程度の開催を予定しています。
スマホについて、知りたい、学びたい内容があれば今後の参考としますのでぜひお知らせください。

働く世代も
応援したい!!

理学療法士による運動系ストレッチ教室

初級編
夜開催!

お仕事帰りに公民館で疲労ケア、しませんか？

仕事や子育てなど、忙しい生活の中で、きちんと疲労ケアできていますか？
初級編では、理学療法士の指導のもと、柔軟性や正しい身体の使い方を身につけ、日常生活が楽になる、動ける身体をめざします。運動系ストレッチの基礎を覚え、日々取り組むことで身体と心の元気を取り戻しましょう。

日 時	6月11日(水) 19:00～(20:15) 受付 18:45～
場 所	東部公民館 参加費 無料 定 員 15名(残枠わずかです)
持ち物	動きやすい服装、水分、汗拭き(※上履き不要)
講 師	丸山 邦彦 さん・斉藤 諒二 さん (KARADARAK 理学療法士 CrossFit Level1 トレーナー)
内 容	クロストレーニングを活用した基礎的ストレッチ等
申込み	東部公民館へ電話またはQRコードからWeb 受付→ ※Webは24時間受け付けます。
その他	男女別着替え場所あり 主 催 東部公民館

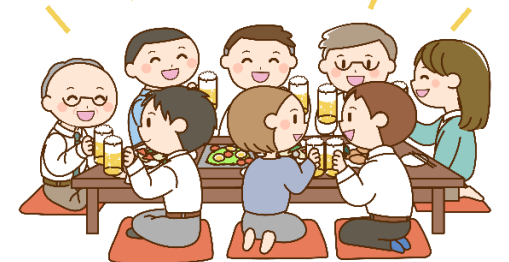


こんな方におすすめ
・肩こり
・腰痛
・運動習慣を身につけたい
・もっとハツラツと動きたい

公民館喫茶(居酒屋) 開店します

今年も公民館喫茶(居酒屋)開店。皆さんで持ち寄って、お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、気軽にお出かけください。

日 時	6月25日(水) 18:00～ (20:00 ころまで)
場 所	片端町・出居番町・東町2丁目 3町会共同公民館 3町会以外の方の参加も大歓迎!
申込み	不要 直接会場にお越しください 参加費 無料
持ち物	食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)
主 催	東部地区町会連合会・東部地区町内公民館長会 共 催 東部公民館

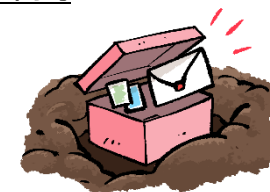


清水小学校開校 50 周年記念

タイムカプセル開封の会

2001年に開校50周年を記念し、清水小の「せせらぎ」に全校児童の思いを込めてタイムカプセルを埋設しました。
あれから24年。ついに開封の時がやってきました!
その当時の6年生は現在35歳となっています。30～35歳のみなさん、見守っていただける地区の皆さん、ぜひお集まりください。

日 時	6月21日(土) 14:00開封
場 所	清水小学校 せせらぎ
主 催	開封の会実行委員会
問合せ	事務局 上條直利さん (当時の6学年主任)
その他	当時の担任の先生も 数名おいでいただける予定です。



折紙と交流の場

折り紙で季節のリースを作りませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

日 時	6月27日(金) 14:00～(16:00)
場 所	東部公民館
申込み	事前に電話でお申し込みください。 東部地区生活支援員 大輪(おおわ) 070-8802-5402 または 福祉ひろばまで
締 切	6月23日(月)
材料費	100円
主 催	東部地区生活支援員



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください

日		月		火		水		木		金		土		
1		2	おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00	3	おはようエルダー バランスボールストレッチ 10:00～11:30	4	おはようエルダー エクセラン高校園芸 交流会 9:40～	5	おはようエルダー ウォーキング 9:30～11:30	6	おはようエルダー	7		
							ひろば喫茶 13:30～16:00			雀友会 (麻雀)				
8		9	おはようエルダー ふれ健 10:00～11:30 (清水中) パンの販売 11:30～	10	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30	11	おはようエルダー ミュージックパル 10:00～ (おしゃべり+茶話会) アヴニール 13:30～ からだ楽講座 19:00～	12	おはようエルダー 代表者会議① 11:00～	13	おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30	14		
										雀友会 (麻雀)				
15		16	おはようエルダー	17	おはようエルダー 出張ふれ健 (清水西) 13:30～15:00	18	おはようエルダー ひろばシネマ 13:30～	19	おはようエルダー 自然観察講座 町会長会③ 10:00～	20	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～	21		
										雀友会 (麻雀)				
22		23	おはようエルダー エルダーレクリエーション (清水中) 10:00～11:30	24	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30	25	おはようエルダー ミュージックパル 10:00～ (おしゃべり+茶話会) アヴニール 13:30～ 公民館居酒屋 (三町会共同) 18:00～	26	おはようエルダー 東部の縁側 10:00～16:00	27	施設クリーニング 花の会(花札) 10:00～	28		
			なんでも相談 13:30～15:00							雀友会 (麻雀)				
29		30	おはようエルダー	ご家庭で不要となっ たタオル・バスタオル・シーツ・ 肌着(木綿)の回収は 東部公民館玄関まで		14	月	ふれあい健康教室 10:00～	27	日	健康講座 ラジオ体操 6:30～ 交通安全教室			
						15	火	出張ふれ健(清水中) 13:30～						
						16	水	ひろばシネマ 13:30～	28	月	エルダーレクリエーション 10:00～ なんでも相談 13:30～			
7月の行事予定 		2	水	ひろば喫茶 13:30～	17	木	企画委員会② 13:30～	ハンドベル 参加者募集 日時:第2・4(水) 10:00～12:00 講師:降旗幸子さん 内容:ハンドベル+おしゃべり+茶話会 ちよっとのぞいてみませんか 						
		7	月	子育て支援 10:00～	22	火	懐かしの歌謡曲 10:00～							
		8	火	懐かしの歌謡曲 10:00～	23	水	環境バス講座							
		11	金	男のふれ健 10:00～	24	木	東部の縁側 10:00～							
		13	日	防災フェスティバル 9:30～	25	金	施設クリーニング							

子育て支援 子育て応援！子どもの 人生を守る「愛着」講座

講師 二木有希子さん

6月2日(月) 10:00～12:00

◎工作 カエルのモビール

◎保健師相談あります

持物 水分 バスタオル

必要な方は母子健康手帳

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せは 東部福祉ひろば(32-7168)



ウォーキング

あずまちゃんと歩こう！

また今年も訪れたい

松本市オープンガーデン個人庭

「バラとクレマチスの庭」少雨決行

6月5日(木) 9:30～11:30

持物 歩きやすい服装 水分

申し込み不要 直接ひろばにお越しください

問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)



ふれあい健康教室

作業活動や 認知症予防や対応

6月9日(月) 10:00～11:30

講師 相澤東病院 作業療法士

・靴下の端切れを使用した作業活動

・認知症予防(認知症ケア専門士)

◎体力づくり体操・ターによる体操

◎保健師相談あります

◎包括支援センター・生活支援員からのお知らせ

◎水分をお持ちください。

6月の担当町会は清水中町会です



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30～



ひろば喫茶

6月4日(水) 13:30～16:00

参加費 100円

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



6月のお菓子は、「紅茶シフォン
カラメルゼナッツクリーム」です

初夏の風に誘われて…ひろばでお茶しませんか

7月のひろば喫茶は

7月2日(水) 13:30～です

懐かしの歌謡曲

6月10日(火) 10:00～11:30

6月24日(火) 10:00～11:30

◎24日はアマチュアギター奏者による生演奏会
があります。歌声喫茶を楽しみませんか
水分をお持ちください



男のふれ健

看護学生も参加します

西山知花さんのストレッチ体操

6月13日(金) 10:00～11:30

ウォーキング 筋のストレッチ体操「体幹・股関節」

◎水分とタオルをお持ちください



ひろばシネマ

「ペコロスの母に会いに行く」

6月18日(水) 13:30～

主人公雄一と母みつえの心温まる日常を描く

参加費 無料 申込不要 直接ひろばにお越しください。

作品が入手できない場合は、別の作品の上映に
なります事をご承知おきください



エルダーレクリエーション

6月23日(月) 10:00～11:30

エルダーで準備体操をして、話題のニュース・スポーツ
モルック・ポッチャで盛り上がりませんか。水分をお持ちください



なんでも相談

6月23日(月) 13:30～15:00

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談
に応じ、専門分野にお繋ぎいたします



東部の縁側（講義室）

ときどきミシンカフェ

6月26日(木) 10:00～16:00

手仕事しながらお茶とおしゃべりを楽しみませんか



●ふれあい健康教室●男のふれ健●エルダーレクリエーション

●ひろば喫茶の町会当番は清水中町会

ボランティア部は清水東です

よろしくお願いします



東部地区の皆様

東部地区町会連合会) 会長
東部地区町内公民館長会) 会長

交流で学ぶ出前講座



「町内公民館に集いましょう」

「ストレッチ・健康教室と楽しいお茶会」

東部地区福祉ひろばでは、今年度も相澤東病院の出張健康教室と連携し、より身近な場所(町内公民館)で日常運動・健康習慣・茶話会をセットにした出張ふれ健・出前講座を開催します。

記

- 1、日時 **令和7年6月17日(火) 13時30分～15時00分**
- 2、会場 **清水西町会 町内公民館**
- 3、講座
 - (1)ご家庭で気軽にできるストレッチ体操 体力づくりサポーター
 - (2)健康の習慣化を図る取組み 相澤東病院出前講座
膝痛予防やケア・バランスチェック 理学療法士
 - (3)市保健師、包括支援センター、生活支援員からのお知らせ
 - (4)茶話会 ボランティアグループ「食の会」
- 4、参加費 **無料**
- 5、申込み
 - お茶会参加者は準備のため、**申込必要(先着20名)**
 - お茶会不参加者の申込みは不要です。直接会場にお越しください。
 - 今回参加できない方は、他日程(他公民館)でも開催しますので、ぜひご参加ください。
- 6、申込先
 - 東部福祉ひろば**(32-7168)**
 - 6月2日(月)**より申込開始(先着順)



開催日程と講座内容

③ 7/15(火)	13:30 ～ 15:00	清水中 (町内公民館)	理学療法士講義
④ 9/16(火)		片端・出居番・東町2 (共同公民館)	健康運動指導士
⑤ 10/21(火)		桜町 (町内公民館)	理学療法士講義
⑥ 11/18(火)		東町3・鍛冶・餌差・下横田 (下横田 町内公民館)	理学療法士講義
⑦ 12/16(火)		東町1・南上横田・葭町 (南上横田 町内公民館)	理学療法士講義
⑧ 1/20(火)		清水東 (町内公民館)	健康運動指導士
⑨ 2/17(火)		片端・出居番・東町2 (共同公民館)	理学療法士講義
⑩ 3/17(火)		東町1・南上横田・葭町 (南上横田 町内公民館)	健康運動指導士

東部公民館(36-8565) 東部福祉ひろば(32-7168)

◎裏面の各町内公民館の所在地マップをご覧ください

以上