

全戸配布

東部ひろばニース 第337号 2025.8

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



東部地区スマホ講座

「SMS、メール、電話」について

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。スマホにとても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

- 日時 8月12日(火) 10:00~(12:00)
- 場所 東部公民館 参加費 無料 定員 15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はQRコードから申し込み→ ※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 「SMS、メール、電話」について、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。

公民館 終活講座

わたしと家族の「そうぞく」講座

基礎から学ぶ 「相続」対策

- ★ 相続の基本についての解説
- ★ 「生前贈与」の有効性
- ★ 「争族」回避のポイント
- ★ 健康度チェック

多くの人が大切だと分かっているが、なんとなく避けて通っている話題「終活」。今回は「相続問題」をテーマに開講します。誰しもがいつかは直面する問題です。元気な今のうちから、学んでみませんか。

- 日時 8月29日(金) 10:00~(11:30)
- 場所 東部公民館
- 講師 明治安田生命保険相互会社 松本営業所長 陣内 英基(じんのうち ひでき) さん
- 参加費 無料 定員 20名(先着順)
- 申込み 東部公民館へ電話またはQRコードから申し込み→ ※参加人数把握のため事前の申し込みをお願いします
- 主催 東部公民館



公民館喫茶(居酒屋)開店

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。温かい「人と人のつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

- 日時 8月27日(水) 18:00~(20:30頃まで)
- 場所 下横田町公民館
- 対象 東町3丁目・鍛冶町・餌差町・下横田町 上記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
- 持ち物 食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)
- 参加費 無料
- 主催 東部地区町会連合会 町内公民館長会
- 共催 東部公民館



折り紙と交流の場

折り紙で、折りたためる「ひまわりのうちわ」をつくりませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

- 日時 8月27日(水) 14:00~(16:00)
- 場所 東部公民館
- 申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)まで 電話で事前にお申し込みください。 070-8802-5402
- 締切 8月22日(金)
- 参加費 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

東部

納涼祭

8月9日(土)

16:00~18:00

鯛萬の井戸・下横田町公民館

夏の日が夕ぐれ。水辺に集まって暑さを忘れるひと時を過ごしませんか。大人も子どもも、ぜひお出かけください。

振舞い屋台 16:00~

焼きトウモロコシ、かき氷、焼きそば、フランクフルトなど、多彩なお振る舞いを用意してお待ちしています。(無くなり次第終了)



ゲームコーナー 16:00~

水鉄砲、ヨーヨー釣りなど子ども向けのゲームコーナーを無料で開設。景品も多数用意しています。(無くなり次第終了)



ミニコンサート&生カラオケ 17:30~

ひろばでお馴染み柳澤先生のギターと、下横田町会長巢山さんのマンドリンの競演が実現! 生演奏ミニコンサートを開催。

その他、ビールなどの飲み物格安販売、我が家の避難計画の作成など、盛りだくさんの内容で、皆さんのお越しをお待ちしております。



- 主催 東部地区町会連合会 東部地区各専門委員会
- 共催 東部公民館

8月7日は『立秋』。暦の上では秋の気配を感じ始める時期です。でも、まだまだ夏本番!! 毎日暑い日が続いています。熱中症も心配ですが、暑さで身も心も疲れやすくなっているかと思えます。よく寝てよく食べて、水分を摂って、元気にお過ごしください。ひろばは快適な温度で皆さんをお待ちしています。是非、お出かけください。

平日の朝 9:00~9:30 は「おはようエルダー」でコツコツ健幸貯筋体操をしませんか。



日		月		火		水		木		金		土	
3		4	おはようエルダー	5	おはようエルダー	6	おはようエルダー	7	おはようエルダー	8	おはようエルダー	9	
ボウリング大会 10:00~ 		子育て支援 10:00~12:00 		バランスボール ストレッチ 10:00~11:30 		ひろば喫茶 13:30~16:00 				雀友会 (麻雀) 		東部納涼祭 16:00~18:00 	
10		11	山の日	12	おはようエルダー	13	おはようエルダー	14	おはようエルダー	15	おはようエルダー	16	
ミュージックハベル(ハンドハベルと楽しいお茶会)は8月より第2火曜日10:00~視聴覚室に場所を移して開催します。覗いてみてね~				ミュージックハベル 10:00~視聴覚室 (おしゃべり+茶話会) スマホ講座 10:00~ 						雀友会 (麻雀) 			
17		18	おはようエルダー	19	おはようエルダー	20	おはようエルダー	21	おはようエルダー	22	おはようエルダー	23	
		ふれ健 (出居番町) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 		懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 		ひろばシネマ 13:30~ 人権共催 		代表者会議③15:30~ 町会長会⑤18:00~ 		花の会 10:00~ 		雀友会 (麻雀) 	
24		25	おはようエルダー	26	おはようエルダー	27	おはようエルダー	28	おはようエルダー	29	施設クリーニング	30	
		エルダーレクリエーション (出居番) 10:00~11:30 		懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 ミュージックハベル 10:00~視聴覚室 (おしゃべり+茶話会) 		アガニール 13:30~ 公民館居酒屋 下横田町 18:00~ 		東部の縁側 10:00~16:00 		花の会 10:00~ 終活講座 10:00~ 		雀友会(麻雀) 	

9月の行事予定



9	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	19	金	防災講座(仮)	26	金	施設クリーニング
12	金	男のふれ健 10:00~	21	日	レットゴルフ大会	29	月	エルダーレクリエーション 10:00~ なんでも相談 13:30~
16	火	出張ふれ健 13:30~	22	月	東部の縁側 10:00~	30	火	懐かしの歌謡曲 10:00~
17	水	ひろば喫茶 13:30~	24	水	公民館居酒屋(桜町)18:00~			
18	木	企画委員会 13:30~	25	木	腸活講座 10:00~			

1	月	子育て支援 10:00~
3	水	ひろば喫茶 13:30~
8	月	ふれ健 10:00~

子育て支援 (参加費は無料です)

「ママフィット! 体をほぐそう!」

8月4日(月) 10:00~12:00

講師 西山知花さん

◎工作 手形で壁飾り

◎保健師相談あります

持物 タオル 水分 母子健康手帳

申込不要



「口腔ケアのお話 歯磨き指導」

9月1日(月) 10:00~12:00

講師 市歯科衛生士

◎工作 子供服の壁掛け作り

◎保健師相談あります

持物 タオル 水分 母子健康手帳

不要な子供服

要申込 (先着10名様に歯ブラシのご用意があります)



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)

ひろば喫茶

8月6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



8月のお菓子は、「わらび餅(本わらび粉)カaramel風味」です

9月のひろば喫茶は

9月3日(水) 13:30~です

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



8月8日(金) 10:00~11:30

夏バテ・怠さ解消!

「暑熱順化ゆるゆる体操②」

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室

「感染対策・便秘・認知症の話」



8月18日(月) 10:00~11:30

講師 相澤東病院 看護師

・感染対策のための手洗いや実践

・便秘予防のための生活や食事

・心理的フレイルと認知症

◎体力づくり体操による体操

◎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。

8月の担当町会は出居番町町会です



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~



懐かしの歌謡曲



8月19日(火) 10:00~11:30

8月26日(火) 10:00~11:30

◎26日はアマチュアギター奏者による生演奏会があります。◎水分をお持ちください

人権主催

ひろばシネマ

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。

「ディア・ファミリー」

8月20日(水) 13:30~



余命10年と宣告された娘の命を救うためIABPバルーンが、
ゲルを開発に人生を捧げた男とその家族の姿を描く

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください

エルダーレクリエーション

8月25日(月) 10:00~11:30

信州大学モルックサークル まつぼつ

くりの皆さんとフィッツォド 発祥のスポーツ

モルックで盛り上がりませんか

若者とのスポーツ交流を楽しみませんか。水分をお持ちください



なんでも相談

8月25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

ときどきっ! ミシンカフェ



8月28日(木) 10:00~16:00

涼しいひろばで、手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか

●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出居番町町会

ボランティア部は清水中町会です

よろしくお祈りします

