

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表					
2025 8月 令和7年				城東公民館 0263-34-0191 申込みは 電話 又は 窓口 で 福祉ひろば 0263-39-0168	
日/曜日	場/時間	事 業 名 (午 前)	場/時間	事 業 名 (午 後)	
1(金)					
2(土)					
3(日)					
4(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
5(火)	ひ 9:30 公 10:00	ふれあい健康教室 子ども安全安心教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会	
6(水)					
7(木)	公 7:30 ひ 9:00	黒部ダム放水見学 広報部会	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
8(金)	ひ 9:30	モルック体験会	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
9(土)					
10(日)					
11(月)		山の日			
12(火)	ひ 9:30	モルック体験会	ひ 4:00	町会長会	
13(水)	ひ 9:00	ひろばは開館しています			
14(木)	ひ 9:00	広報部会			
15(金)	ひ 9:00	ひろばは開館しています			
16(土)					
17(日)					
18(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
19(火)		準備	ひ 1:30	浪漫茶房	
20(水)					
21(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:30	パズル道場	
22(金)			ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
23(土)					
24(日)	城東地区ふれあいまつり☆サマーフェスタ☆ 詳しくは各戸配布チラシご覧ください				
25(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	民生運営委員会	
26(火)					
27(水)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)		広報配布日	
28(木)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
29(金)	ひ 9:00	街中さんぽ	ひ 2:00 公 2:00	職員新任研修 スマホ相談	
30(土)					
31(日)					

来月のふれあい健康教室は 2 日 火曜日です

【クールシェア】 危険な暑さが続いています ひろばで 涼を共有しませんか
家の中での熱中症にご注意ください 土・日・祝日は閉館です

【お盆期間】
13日～15日 福祉ひろばは開館しておりますのでご利用ください
グループで来館の際はお問合せ下さい



ご参加お待ちしております！あんなこと・こんなこと やっていますよアラカルト！

統合版は事業予定・事業案内とも 公民館は赤色枠 ひろばは青色枠 を表示をしています

スマホ相談（個別相談）

基本的な操作方法やカメラの使い方など、疑問に応じてお手伝いします。
支援員と一緒に操作してみませんか？

【日 時】8月29日（金）14時から16時（1人30分程度）
【会 場】城東公民館 講義室
【講 師】城東地区スマホ支援員
【参加費】無料
【申込み】相談したい内容と希望時間を電話か窓口でご予約ください
【その他】予約状況により、希望の時間に添えない場合があります
契約（課金）等の料金が発生する内容はお手伝いできません

松本盲学校 草抜きボランティア

学校支援の一環として、松本盲学校の草抜きを行います
大勢の方のご参加をお待ちしています

【日 時】9月7日（日）午前6時集合（1時間程度）
【場 所】松本盲学校 校庭
※お車でお越しの方は、ふれっ手の南側に駐車してください
【持ち物】作業ができる服装、草かき・鎌、軍手、タオル、飲み物
【申込み】不要(直接会場までお越しください)
【共 催】城東地区環境衛生協議会

ふれあい健康教室 8月5日(火)午前9:30～

・・・森永乳業・腸活セミナー・・・

腸活とは、生活習慣などを見直して腸内環境のバランスを整えることです 皆で腸活！

腸内細菌の中には善玉菌、悪玉菌、その中間である日和見（ひよりみ）菌の3グループが存在し、個人差はありますが、割合としては善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7が理想的だとされています。
善玉菌は、腸内を弱酸性に導く酪酸・酢酸などの短鎖脂肪酸や、乳酸を作り出し、体の健康を維持する重要な役割を果たしています。

城東シネマ 8月28日(木)午前9:30～



武士の一分

命をかけて守りたい愛がある

監督：山田洋次 原作：藤沢周平

キャスト：木村拓哉 壇れい 笹野高史 小林稔侍
時代は幕末、主人公は東北の小藩の下級武士、三村新之丞（木村拓哉）。彼は城内の毒見役の一人としてわずかな収入で妻の加世（壇れい）と共につつましく暮らしていたが、あるとき事故で失明してしまう。城にも通えなくなり、暮らしが徐々に立ち行かなくなる中、それを見越した有力者の島田（坂東三津五郎）は、かねてから狙っていた加世に近づいていく・・・一度は観た作品だと思いますが、是非あの感動作をもう一度！



「モルック大会」

モルックはニュースポーツと言われ、年齢、性別、障がいの有無に関わらず、全ての人が競い合えるスポーツです チーム戦で競技します

【日 時】9月6日（土）午前9時～
【場 所】城東公民館
【申込み】9月3日（水）までに城東公民館に地区住民限定
【景 品】参加賞等あり
【その他】チーム編成はスポーツ協会で行います
【主 催】城東地区スポーツ協会
【共 催】城東公民館

浪漫茶房 8月19日(火)午後1:30～

・・・珈琲ゼリー・・・



ほんのり大人味の珈琲ゼリー作ります🎵
珈琲の苦みがなんとも言えない香りを醸し出します
そこに生クリームの甘さが広がるようにトッピングしておきますね
当日暑かったら、アイスコーヒーも用意いたします
【お知らせ】
最近の世界的な抹茶ブームのため茶葉の高騰が続いています。お抹茶注文の方は8月より200円とさせていただきます。ご理解ください

モルック体験会

8月8日(金)午前9:30～
8月12日(火)午前9:30～



最近ブームでよく耳にする
フィンランド発祥のモルックって？
ご存じですか？

ひろばでも出張ふれ健などで
やった町会もあります

信州大学に『まつぼっくり』というモルックサークルがあります。上記2日は若い学生さんが来て高齢者も楽しめるモルックを教えてください
身体に無理なく楽しめるニュースポーツです
しかも講師は学生さんたち！
1日でも2日でもご参加ください！まってます🎵

ふれあい健康教室 9月2日(火)午前9:30～

🎵🎵 二胡の演奏会 🎵🎵
月初2日目です お忘れなく！！

8月の「すくすくキッス」はお休みです

8月「手仕事の日(フライパン)」はお休みいたします 「パズル道場」は3週目の木曜日21日です