



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 千畳敷カール

中央アルプス宝剣岳のふもと、氷河時代が作り上げた地形のマジック、千畳敷カールを訪問、自然観察ウォークを行います。ロープウェイを使い標高 2,612m までひとつ飛び、秋の紅葉を堪能しながら、大自然の中でウォーキングを楽しみましょう。当日はガイドの先生が同行します。

日 時	9月29日(月) 8:00 東部公民館出発 17:00 東部公民館着予定 (小雨決行)
行 程	菅の台～(路線バス)～しらび平～(ロープウェイ)～千畳敷カール(周遊散策コース)
講 師	丸山 文一 さん
定 員	20名(先着順・最少催行人員12名)
申 込	9月5日(金)9:30～電話受付・Web 受付 東部公民館へ電話または QR コードから→
参 加 費	5,000円(路線バス・ロープウェイ他) ※自由昼食のため、昼食代は含まれません。
主 催	東部公民館
持物服装	水分 雨具 歩きやすい服装 ※一部登山道を歩きます。トレッキングシューズ必須・道中不安な方はストック推奨
そ の 他	千畳敷駅付近で自由昼食です。必要な方は昼食をお持ちください。(軽食堂あり)

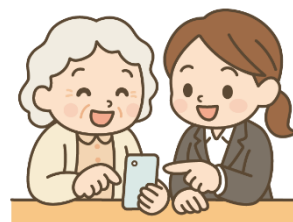


東部地区スマホ講座

「スマホアプリ」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。スマホにとっても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日 時	9月11日(木) 10:00～(12:00)
場 所	東部公民館
講 師	松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん
申 込	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 物	普段お使いのスマホ
内 容	「スマホアプリ」について 無料って安全なの？ 課金って？ あると便利なアプリ 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。

富山県広域消防防災センター「四季防災館」防災体験研修

東部地区防災部・日赤奉仕団では、富山県広域消防防災センター「四季防災館」を訪問し、防災体験研修を実施します。一般の方にも広く参加を募ります。滅多に経験できない内容ですので、防災や災害等に興味のある方はふるってご参加ください。

日 時	10月8日(水) 7:30～東部公民館出発 17:00 東部公民館着 予定
行 先	富山県広域消防防災センター「四季防災館」 ますの寿司ミュージアム
内 容	暴風雨体験、流水の中を歩く体験などの防災体験メニューを受講します
持ち物	靴下(着用または持参・ストッキングのみは不可)
参加費	2,000円(昼食代・有料道路 他)
定 員	10名程度(先着順)
申込み	現在受付中 申込締切9月25日(木) 東部公民館へ電話または QR コードから→
主 催	東部地区防災部・日赤奉仕団



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「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

日 時	9月24日(水) 18:00～(20:00 頃まで)
場 所	桜町公民館 桜町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 町内公民館長会
共 催	東部公民館



マレットゴルフ大会 参加者募集

秋の心地よい陽気の中で、マレットゴルフ大会を開催します。老若男女でレッツプレイ！
健康づくりで地域の親睦を深めましょう。

豪華景品盛りだくさんです！

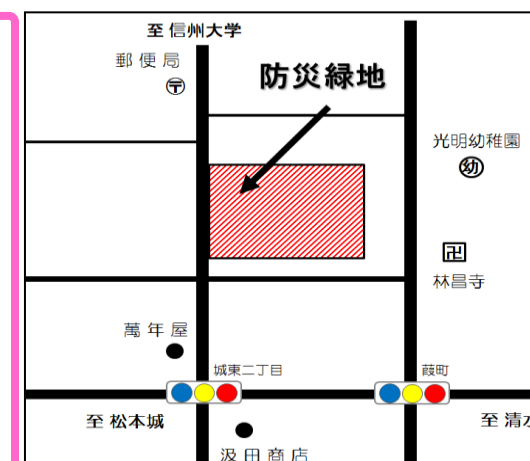
日 時	9月21日(日)9:00～
場 所	アルプス公園
参加費	無料
申込み	各町会体育部長へ お申し込みください。
主 催	東部地区体育協会
共 催	東部公民館



防災緑地の草刈りをします

東部地区防災緑地の草刈りをを行います。いざという際には防災拠点となる場所ですので、位置の確認を含め、ご都合つく方は、ご参加ください。

日 時	9月28日(日)9:00～ 雨天順延 予備日 10月5日(日) ※中止連絡は致しません。 各自ご判断ください。
持ち物	手袋、帽子、草刈り鎌等
主 催	東部地区町会連合会



防災緑地はこちら

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

平日の朝
9:00～9:30 は
「おはようエルダー」で
コツコツ健康筋トレ体操
をしませんか。

日		月	火	水	木	金	土
		1 おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00 	2 おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00～11:30 	3 おはようエルダー  ひろば喫茶 13:30～16:00	4 おはようエルダー	5 おはようエルダー  雀友会 (麻雀)	6
7		8 おはようエルダー  ふれ健(餌鍛東1) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～ 	9 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30  ミュージックバル 10:00～視聴覚室 (おしゃべり+茶話会) 	10 おはようエルダー アグニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操) 	11 おはようエルダー スマホ講座  10:00～	12 おはようエルダー  雀友会 (麻雀)	13
14		15 敬老の日	16 おはようエルダー  出張ふれ健 (片端・出居番・東2) 13:30～15:00	17 おはようエルダー ひろばシネマ  13:30～	18 おはようエルダー 企画委員会③13:30～ 代表者会議④15:30～ 町会長会⑥ 18:00～	19 おはようエルダー 花の会(花札)  10:00～  雀友会 (麻雀)	20
21		22 おはようエルダー 東部の縁側  10:00～16:00	23 秋分の日	24 おはようエルダー  アグニール 13:30～ 公民館居酒屋 (桜町)18:00～ 	25 おはようエルダー 陽活講座  10:00～11:00	26 施設クリーニング  花の会(花札)  10:00～  雀友会 (麻雀)	27
28		29 おはようエルダー 自然観察バスウォーク 8:00～ エルダーレクリエーション (東町2)10:00～11:30 なんでも相談 13:30～ 	30 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 	14 火 懐かしの歌謡曲 10:00～ 15 水 ひろばシネマ 13:30～ 18 土 べつアガリ講座 10:00～ 20 月 ふれあい健康教室 10:00～ 21 火 出張ふれ健(桜町) 13:30～	27 月 イルダ-リケーション 10:00～ なんでも相談 13:30～ 28 火 懐かしの歌謡曲 10:00～ 29 水 東部の縁側 10:00～ 30 木 複合施設防災訓練 31 金 施設クリーニング	27 月 イルダ-リケーション 10:00～ なんでも相談 13:30～ 28 火 懐かしの歌謡曲 10:00～ 29 水 東部の縁側 10:00～ 30 木 複合施設防災訓練 31 金 施設クリーニング	27
10月の行事予定 		1 水 ひろば喫茶 13:30～ 6 月 子育て支援 10:00～ 10 金 男のふれ健 10:00～	22 水 公民館居酒屋(清水東) 18:00～ 23 木 体力づくり体験-ター集会 13:30～ 26 日 女鳥羽川観察会	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			

子育て支援 「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 タル 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申 込 要申込 (先着10名様に歯ブラシのご用意があります)



「乳児食のヒント！」

10月6日(月) 10:00~12:00

講師 市管理栄養士

◎工作 月とポンうさぎ

◎保健師相談あります

持 物 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申 込 要申込

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

9月3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



9月のお菓子は、「ヨーグルトティラミス」です

涼しいひろばでお茶しませんか

10月のひろば喫茶は

10月1日(水)13:30~です

ふれあい健康教室

「お薬なんでも講座」

9月8日(月) 10:00~11:30

講師 廣井理人さん(ニコニコ薬局)

・お薬の飲み方・お薬の基本

◎体力づくり体操・ターによる体操

◎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。

9月の担当町会は

餌差、鍛冶、東町1丁目町会です



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

9月9日(火)10:00~11:30

9月30日(火)10:00~11:30

◎30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



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

9月12日(金) 10:00~11:30

夏バテ・怠さ解消！

「自律神経リラックス体操」

◎水分とタオルをお持ちください



●ふれあい健康教室●男のふれ健は餌差町、鍛冶町町会

●エルダーレクリエーションは東町2丁目町会

●ひろば喫茶の町会当番は出居番町町会

ボランティア部は東町1丁目町会です

よろしくお願いします



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。

ひろばシネマ 「ステキな金縛り」

9月17日(水) 13:30~

三流弁護士の担当する殺人事件の弁護のため、被告人のアバイを唯一証明できる落ち武者の幽霊を、法廷に引っ張り出そうと奮闘する姿を描く長編コメディ(142分)

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください。



東部の縁側 ときどきミシンカフェ



9月22日(月) 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 パッチワークもやってま〜す

森永乳業健康オンライン講座

「腸活講座」



9月25日(木) 10:00~11:00

100年元気に過ごすために、お腹から元気になりませんか プレゼンタ進呈

参加費 無料 要申込 先着20名

問合せ・申込 東部福祉ひろば(32-7168)

エルダーレクリエーション



9月29日(月)10:00~11:30

話題のコースーツ 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

9月29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。





「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・茶話会をセツにした出張ふれ健・出前講座を開催します。

記

- 1、日時 **令和7年9月16日(火) 13時30分～15時00分**
- 2、会場 **三町会共同公民館**
- 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
 - レクリエーション・体操・脳トレ** 相澤東病院 介護福祉士
 - (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)**
 - 9月1日(月)**より申込開始(先着順)



開催日程と講座内容

⑤ 10/21(火)	13:30 ～ 15:00	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 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 (葭町 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



会員募集

NHK「あさイチ」にも取り
上げられたんだって



元健增第1-6号

2025年度 新規入会者募集

「10歳若返る☆インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月にNHK「あさイチ」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]

【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月5日(金)～9月26日(金)

【会 費】 11,000円/半年（ひと月約1,800円）

【期 間】 2025年10月～2026年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)orスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



「iOS専用アプリ」

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp