

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2025 11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(土)				
2(日)				
3(月)		文化の日		
4(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会
5(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町上)	ひ 1:00	広報部会
6(木)	ひ 8:00 9:30	広報部会研修 出張ふれ健(女鳥羽)		
7(金)	ひ 9:30	体力づくりサポーター集会(安原)	ひ 1:30	スポーツ吹き矢
8(土)				
9(日)				
10(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30	にこにこフラダンス
11(火)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町北)	ひ 1:30	出張ふれ健(元町南)
12(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00	手仕事の日(手芸)
13(木)	ひ 9:30	広報部会	ひ 1:30	パズル道場
14(金)	ひ 9:30	楽しいモルック	ひ 1:00	実行委員会:ひろば三役会
15(土)				
16(日)			公 1:30	人権コンサート
17(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 ひ 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会
18(火)	ひ 公 8:30	準備 重要伝統的建造物群視察	ひ 1:30	浪漫茶房
19(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町中)		
20(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:30 2:30	民生児童委員引継ぎ会 広報部会
21(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ	ひ 1:00 ひ 1:30	ひろば三役会:実行委員会 企画運営委員会
22(土)				
23(日)	公 9:00	第8ブロックマレットゴルフ大会		
24(月)		振替休日		
25(火)	ひ 9:30	城東シネマ		
26(水)	ひ 公 9:30 8:30	手仕事の日(手芸) 軽井沢文化施設見学	ひ 1:00	民生運営委員会
27(木)	ひ 9:00	街中さんぽ	ひ 1:30 1:00	にこにこフラダンス 広報配布日
28(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ 1:30	スポーツ吹き矢
29(土)				
30(日)				

来月のふれあい健康教室は 2 日 火曜日です
ひまわりの時間は裏口フェンス周りの草取り出来る方募集！そのほか打合せあります！ご参加を！

12月2日(火) 「ふれあい健康教室」：布野えいじさんの 頭・体・お口を鍛えよう！
午前9:30～ とても楽しい講座です 月初に情報デラスが届かない方要チェック！
12月5日(金) 城東地区福祉ひろば30周年「ふれあいまつり」を開催いたします
午前9:30～ 詳しくは11月中に回覧が回りますのでお見逃しなく！ご来場ください



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 ひろばは青色枠で表示をしています

人権啓発の集い コンサート
楽団ケ・セラによるコンサートを開催します
【日 時】11月16日(日) 開場 午後1時 開演 午後1時30分～
【場 所】城東公民館 大会議室
【申込み】不要 【その他】駐車場に限りがあります
【共 催】城東地区人権啓発推進協議会・城東公民館

第8ブロックマレットゴルフ大会
安原、東部の皆さんとアルプス公園マレットゴルフ場で
日頃の成果を競い合しましょう
【日 時】11月23日(日) 午前9時集合
集合場所はアルプス公園南ゲート駐車場横ひろば
【競技方法】桜赤松コースを使用。36ホール
表彰は団体賞、個人賞。表彰式は開催せず
後日各地区から受賞者に賞品授与
【参加費】無料 スティック、ボールは持参
【申込み】11月10日(月)までに、城東公民館まで
【その他】降雨状況により中止の場合があります
順位をつけるため年齢を確認します
主催:安原/東部/城東地区スポーツ協会(当番地区:安原地区)

「城東地区モルック大会」 モルックはコースポーツと言われ、年齢、性別、障がいの有無に関わらず、
全ての人が楽しめる競技です。チーム戦で行います
【日 時】12月14日(日) 午前9時～ 【場 所】城東公民館 申込み】12月10日(水)までに城東公民館に 地区住民限定
【賞 品】豪華景品あり 【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

ふれあい健康教室 11月4日(火) 午前9:30～

・・・フラチナマジックショー・・・

目の前で繰り広げられる不思議な現象は、参加者の年齢や立場を問わず驚きと感動を共有でき、会場全体を一つにする力があります。あれ？あれ？どうして？不思議～♪



すくすくキッズ 11月21日(金) 午前10:30～

♪西沢啓子先生のママストレッチ♪

お母さんのためのストレッチ講座です！日頃のストレス解消や子育てのための体力づくりをしましょう！
赤ちゃんはスタッフと遊びます！



城東シネマ 11月25日(火) 午前9:30～

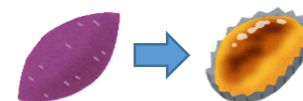
*****影武者***** 黒沢明監督

武田信玄の遺言により、信玄の影武者が誕生する。素性が盗人で勤まりそうになかったが、信玄の密葬に感動してからは立派に勤めを果たそうとする。家康と信長は信玄の生死をさぐる陽動作戦にでる。
主役交代劇：華麗でダイナミックな戦国絵巻です。
時代劇も見ごたえあります **お楽しみに！**



浪漫茶房 11月18日(火) 午後1:30～3:30

スイートポテト



秋の味覚と言えば！薩摩芋！
サツマイモには豊富な食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きがあります。特に便秘の改善に効果的で、腸内フローラを健康に保つために役立ちます。

♡浪漫茶房で逢いましょう♡

手仕事の日(フライパン) 11月28日(金) 午前9:30～ ご飯がすすむ3色そばろ丼

ひき肉でそばろ煮(茶色)・ピーマン(緑)・卵(黄色)・ブロッコリー(緑)・さつまいも(茶色)・・・などワンプレートに盛り付け、美味しそう！です
蒸し料理のため蓋があればお持ちください
ちょっと大きめのフライパンが良いです
無い方はご相談ください！

申込み
必要です



街中さんぽ 11月27日(木) 午前9:00集合

路線バスで出かけませんか

路線バス利用で浅間温泉一帯を歩きましょう！
目的地は当日変るときもありますがそれがミステリーな街中さんぽです♪
70歳になったら百円バス券を取得してください！申請書はひろばにもあります。

雨天中止

