

全戸配布



第 341 号  
2025.12



東部公民館・東部地区福祉ひろば事業推進協議会・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

## 杵原学校・満蒙開拓記念館 視察研修

東部地区人権推進協議会、町内公民館長会で実施する研修バス視察を開催します。一般の方にも広く参加を募ります。国登録有形文化財で、吉永小百合出演映画「母べえ」のロケに使用された「杵原学校」では授業体験をします。「満蒙開拓平和祈念館」では戦前から戦後に至る満蒙開拓の歴史を学びます。

日 時 12月8日(月) 8:00 東部公民館 出発  
17:00 東部公民館 着予定

行 先 杵原学校(飯田市、施設見学・授業体験)  
満蒙開拓平和祈念館(阿智村、館内見学・学習講話)

定 員 25名

申 込 現在受付中  
東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付→

参 加 費 2,000円  
(昼食付、各種入場料、ガイド料、高速代等)

主 催 東部地区人権推進協議会、町内公民館長会

共 催 東部公民館

そ の 他 参加費に昼食代が含まれます。



## 東部地区スマホ講座

「メモ・カレンダーを使いこなそう」編

毎回、好評いただいているスマホ教室。松本大学地域づくり考房「ゆめ」の学生さんを講師に迎え、開講しています。スマホにとても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日 時 12月11日(木) 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 「メモ・日程管理」について メモの作り方 カレンダー(スケジューラー)で日程管理をしよう

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。

餅つき  
大会

## 臼と杵を使った餅つき体験をしよう

大人こどもが一緒に楽しめる「餅つき大会」を企画しました。今ではすっかり見かけなくなった臼と杵を使った昔ながらの餅つき体験をして、あんころ餅をいただきましょう。

日 時 12月6日(土) 10:30~(12:00)

場 所 東部公民館

定 員 40名(先着順)

参加費 無料

申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付→

対 象 「大人」と「こども」でお申し込みください。

主 催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共 催 東部公民館 協 力 東部地区民生児童委員協議会



新春

## 書き初め大会

新年のスタートに、広い場所でのびのびと「書き初め」をしてみませんか。学校の書き初めの宿題に取り組むもよし、新年の決意を書くもよし。

東部公民館の書道サークル「楽しい書道教室」の皆さん、ていねいに教えてくれます。例年、講座の時間内でも上達している方が多数いますよ。

日 時 1月4日(日) 9:30~12:00(最終入場11:00)

場 所 東部公民館 参加費 無料

持 物 書道道具、紙、お手本

講 師 書道サークル「楽しい書道教室」の皆さん 他  
※書道道具をお持ちでない方はご相談ください。

申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付→

主 催 東部公民館

学校の宿題の書き初め  
持込大歓迎!



食改 お料理教室

## タンパク質たっぷり活き活き元気!

皆さん、食生活気にしてますか? 体の健康を考え、おいしく健康な食生活に取り組みましょう。地域ぐるみのよりよい食事習慣を広めている食生活改善推進員の皆さんによる料理教室です。

タンパク質に注目したメニューに取り組みます。

日 時 1月15日(木) 10:00~(12:00)

場 所 東部公民館

内 容・講師 調理実習:

食生活改善推進協議会のみなさん

定 員 9名(先着順)

参加費 無料

申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付→

主 催 東部地区食生活改善推進協議会

共 催 東部公民館



## 鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア募集

みんなの憩いの場、鯛萬の井戸。気持ちよく使えるように日々清掃活動が行われています。

これからもきれいな鯛萬の井戸を維持できるように、一緒に清掃活動に取り組んでくれるサポートボランティアを募集します。

活動日時 毎月第2土曜  
7:00~(8:00)

場 所 鯛萬の井戸

内 容 水槽のブラシ清掃  
水路の清掃等

申 込 み 不要

問 合 せ 東部公民館長  
小澤 090-4230-7008

主 宰 鯛萬の井戸 管理人 大野 幸俊さん

第1回目は  
12月13日(土)  
午前7時から  
実施します



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
<b>平日の朝 9:00~9:30は 「おはようエルター」で コツコツ健幸貯筋体操 をしませんか。</b>	<b>1 おはようエルター 子育て支援 10:00~12:00</b>	<b>2 おはようエルター バランスボール ストレッチ 10:00~11:30</b>	<b>3 おはようエルター</b>	<b>4 いきいき100歳体操</b>	<b>5 おはようエルター 寄せ植え講座 13:30~15:30</b>	<b>6 餅つき大会 10:30~</b>
	祝い亀作り講座 13:30~	ひろば喫茶 13:30~16:00			雀友会 13:00~ (講義室)	
<b>7</b>	<b>8 おはようエルター ふれ健(東町3) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~</b>	<b>9 おはようエルター 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30</b>	<b>10 おはようエルター</b>	<b>11 いきいき100歳体操 スマホ講座 10:00~</b>	<b>12 おはようエルター 男のふれ健 10:00~11:30</b>	<b>13</b>
	人権バス講座 8:00~	アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)			雀友会(麻雀) 13:00~	
<b>14</b>	<b>15 おはようエルター 東部の縁側 10:00~16:00</b>	<b>16 おはようエルター 出張ふれ健 (東1・南上・葭町) 13:30~15:00</b>	<b>17 おはようエルター</b>	<b>18 いきいき100歳体操</b>	<b>19 施設クリーニング 花の会 10:00~</b>	<b>20</b>
	ひろばシネマ 13:30~	企画委員会⑤13:30~ 町長会⑨ 18:00~			雀友会(麻雀) 13:00~	
<b>21</b>	<b>22 おはようエルター エルターレクリエーション (東3) 10:00~11:30</b>	<b>23 おはようエルター 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30</b>	<b>24 おはようエルター</b>	<b>25 いきいき100歳体操</b>	<b>26 おはようエルター 年末大掃除会</b>	<b>27</b>
	なんでも相談 13:30~15:00	アグニール 13:30~ (楽しいストレッチ体操)			雀友会(麻雀) 13:00~	
<b>28</b>	<b>29 休館</b>	<b>30 休館</b>	<b>31 休館</b>	<b>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</b>		
<b>1月の行事予定</b>	<b>4 日 新春書初め大会</b>	<b>13・27 火 懐かしの歌謡曲 10:00~</b>		<b>22 木 防災講座 19:00~</b>		
	<b>5 月 子育て支援 10:00~</b>	<b>15 木 食改講座 10:00~</b>			<b>26 月 エルターレクリエーション 10:00~</b>	
	<b>6 火 新年祝賀会</b>	<b>19 月 ふれあい健康教室 10:00~</b>			<b>なんでも相談 13:30~</b>	
	<b>7 水 ひろば喫茶 13:30~</b>	<b>20 火 出張ふれ健(清水東) 13:30~</b>			<b>27 火 八幡屋磯五郎 マイ七味講座 13:30~</b>	
	<b>9 金 男のふれ健 10:00~</b>	<b>21 水 ひろばシネマ 13:30~</b>			<b>29 木 東部の縁側 10:00~</b>	

自分らしく元気に暮らしていきたい…  
**いきいき百歳体操 体験会**

◆第4回 12月4日(木) 9:00~10:00 体操実技 会費無料・申込不要  
◎好評につき継続決定!! 毎週木曜日 9:00~10:00



## 子育て支援

### 「ミニクリスマス会」

12月1日(月) 10:00~12:00



- ◎マンドリンの生演奏
- ◎パネルシアター・絵本の読み聞かせ
- ◎工作 クリスマス星作り
- ◎おやつあります
- ◎サンタクロースがやってくる
- ◎保健師相談あります

持 物 タオル 水分 母子健康手帳  
 参加費 無料  
 申 込 要申込



1月の子育て支援は

### 「紙芝居」

1月5日(月) 10:00~12:00



- ◎工作 段ボール箱で福笑い
- ◎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  
 申込 不要 直接ひろばにお越しください

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)

●ふれあい健康教室●エルダーレクリエーションは  
 東町3丁目町会

●男のふれ健は餌差町町会

●ひろば喫茶の町会当番は東町3丁目町会  
 ホランティア部は鍛治町町会です  
 よろしくお願ひします



## ひろば喫茶

12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



12月のお菓子は、「ショーレン・カヌレ」  
です

ひろばでお茶して心まで温まりませんか

1月のひろば喫茶は  
1月7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

12月12日(金) 10:00~11:30

肩凝り・血圧対策に!「呼吸&脱力ストレッチ①」

◎水分とタオルをお持ちください



## 東部の縁側

### ときどきっミシンカフェ

12月15日(月) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか



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

### 「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」

12月17日(水) 13:30~

叶えたい望みがある人の前に現れ「ふしぎ駄菓子」  
 を売る謎の駄菓子屋銭天堂。訪れた客たちを主役  
 に据えたオムニバス



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

12月22日(月) 10:00~11:30

話題のニュースポーツ モルック・ボッチャで盛り上  
がりませんか。水分をお持ちください。



## 懐かしの歌謡曲

12月9日(火) 10:00~11:30



12月23日(火) 10:00~11:30

青春時代にタイムスリップしてみませんか

◎水分をお持ちください



## なんでも相談

12月22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。