

# 城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 1月		令和8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(木)		 <b>今年もよろしく お願いします</b> 			
2(金)					
3(土)					
4(日)					
5(月)	ひ 9:30	みんな元気会		ひ 1:00	編む編夢ニットの会
6(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室		ひ 1:30	民生児童委員協議会
7(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(和泉1)			
8(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(岡の宮)		ひ 1:00	広報部会
9(金)	ひ 9:30	楽しいモルック		ひ 1:30	スポーツ吹き矢
10(土)	公 10:00	育成会:まゆだまづくり			
11(日)					
12(月)		成人の日			
13(火)	ひ 9:30 9:30	みんな元気会 出張ふれ健(元町北)		ひ 1:30	にこにこフラダンス
14(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間		ひ 1:00	手仕事の日(手芸)
15(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室		ひ 1:30	パズル道場
16(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ		ひ 1:00 1:30	ひろば三役会 企画運営委員会 3:30広報部会
17(土)	公 9:00	町会対抗モルック大会			
18(日)	公 10:00	本格カレーを作ろう			
19(月)	ひ 9:30 9:00	みんな元気会 広報部会		ひ 1:00 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会
20(火)		準備		ひ 1:30	浪漫茶房
21(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町中)			
22(木)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)		ひ 1:30	にこにこフラダンス
23(金)	ひ 9:30	体力づくりサポーター集会		ひ 1:30	スポーツ吹き矢
24(土)					
25(日)					
26(月)	ひ 9:30	みんな元気会 広報配布日	ひ	1:00	民生運営委員会
27(火)	ひ 9:30	城東シネマ			
28(水)					
29(木)	ひ 9:30	街中さんぽ			
30(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)			
31(土)					

来月の『ふれあい健康教室』は2月3日(火)です

ひまわりの時間は1月14日(水)です 布切りと新年会をします (ハサミ持参してください)

**本年も様々な事業で皆様のお越しをお待ちしています**



**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

## やしょうまづくり

2月15日(日) 午前10:00～

【場 所】 城東公民館

主催：育成会・三世代交流部会

## ふれあい健康教室

## 新春落語

**1月6日(火) 午前9:30～**



...あおぼし亭よし吉...

中田芳典さん

をお招きします。

『蒼生バンド』のリー

ダーでありドラマーの

中田さんの作詞はとても

心惹かれるものがあります。精力的な音楽活動  
をされているほかに、前向きに取り組み始  
めた落語も披露してくださいます 今回は新  
春落語会としてお声を聴かせていただきます

**お楽しみに** 🎵



午年は

...前進と飛躍の象徴

...願いを乗せて未来へ駆ける

**すくすくキッズ 1月16日(金) 午前10:30～**



...**保健師さん栄養士さんのお話**...

『赤ちゃん体操』『親子遊び』などお子様と楽し  
めるスキンシップや子育てワンポイントを保健師  
さんから！幼児食やおやつについては栄養士さん  
から！子育ての悩みも抱え込まないで相談してみ  
てください

※スタッフ手作りのおやつが出ます

※お子様の飲み物は持参してください

**城東シネマ 1月27日(火) 午前9:30～**



## 最高の人生の見つけ方

**一度きりの人生なら、華々しく生きようじゃないか**

大金持ちの豪腕実業家と勤勉実直な自動車修理工。接点のない  
二人が癌病棟の一室で出会った。余命宣告された時、彼らが  
作ったものは、棺おけリスト。二人は生涯最後の冒険旅行に出  
かける。男の人生と友情を優しく描いた感動のヒューマンドラ  
マ！感動の物語！

**お楽しみに！**

出演：ジャックニコルソン モーガンフリーマン

上映時間：1時間30分 日本語吹き替え版

## 「本格カレーを作ろう」

本格的なインドカレーを作って食べましょう。

講師のアシシュ・シルプカーさんは、はしご横丁(下横田町)でインド料理  
店を営んでいます。お店で人気メニューのキーマ・カレーを作ります

プレートにカレーとインド米とヨーグルト等を盛り付けます

【日 時】1月18日(日) 10時から13時(受付 9時30分から)

【場 所】城東公民館 料理実習室

【講 師】アシシュ・シルプカーさん(Doon 食堂 印度山)

【参加費】2,000円(材料費)

【定 員】20人(先着)

【持ち物】エプロン・三角布・マスク・

お持ち帰り用容器(食べきれない場合用)

【申込み】1月13日(火)までに、城東公民館へ

【主 催】城東公民館

**浪漫茶房 1月20日(火) 午後1:30～3:30**

## あんバターどら焼き

人気のどら焼きです！浪漫茶房の  
お菓子は甘さ控えめに作っていますが  
血糖値の高い方も月に一度は自分に  
ご褒美で、ご賞味ください🎵

日頃のご無沙汰解消に、お誘いあわせて

♡浪漫茶房で逢いましょう♡



浪漫  
に行こか



**街中さんぽ 1月29日(木) 午前9:30集合**

**松本市内へ繰り出そう！**

**寒いから集合時間は9:30に！**

悪天候の場合  
は中止です

はかり資料館に寄ってみたいのです

「測る」「計る」「量る」道具と、

その関連資料約1,300点を収蔵しています

みんなで一緒に歩くと街中も新鮮に見えてきま

すよ！ 松本は美しい街です🎵



## 手仕事の日(フライパン)

**1月30日(金) 午前9:30～**

フライパンでちぎりパンを作ってみませんか？

プレーンやチーズパンやいろいろ工夫しながら簡単なパン  
に挑戦してみましょう！はたしてどうなるか？パンにあう  
スープを添えて🎵 申込みは ☎39-0168まで



**ふれあい健康教室 2月3日(火)午前9:30～**

**音楽演奏会 やまぼうし**

1970年代にはカラーテレビが普及しポップスや歌謡曲の  
黄金時代が到来し数々のヒット曲が生まれました

グループサウンズやフォークソングの流行🎵

そんなころの曲に癒されます 一緒に歌いましょう