

全戸配布



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

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ
講座⑩

楽団ケ・セラ演奏会&カレーランチ会

ハンディを乗り越え音楽を通じて自立を目指す若者たち「楽団ケ・セラ」の演奏会を開催します。年を追うごとに益々の進化を続ける「楽団ケ・セラ」のパワーアップした音楽を堪能しに来ませんか？

演奏終了後のおいしいカレーランチ会にもご参加ください。

日 時 3月7日(土) 10:30~(12:30)

場 所 東部公民館 参加費 無料

定 員 50名(先着順)

内 容 10:30~演奏会 11:40~カレーランチ会

申込み 2月17日(火) 9:30~受付開始

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→

主 催 東部地区人権啓発推進協議会 東部地区社会福祉協議会

ニュースポーツ講座

豪華？景品

あります！

レベルアップ
講座⑨

年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめる「ニュースポーツ」。今回の講座では、「モルック」に挑戦します。家に引きこもりがちな冬ですが、ニュースポーツで体を温め、免疫力をアップさせましょう。さあみんなで、レッツニュースポーツ!!

日 時 2月12日(木) 13:30~(15:30)

場 所 東部公民館 内 容 モルックなどニュースポーツ

持ち物 飲み物、動きやすい服装 参加費 無料

申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからネットで申し込み→

主 催 東部地区体育協会 共 催 東部公民館



気になる 法改正を解説

交通安全講座

令和6年の道路交通法改正に合わせた自転車乗車時の注意点、およびこの4月から実施される自転車の交通反則通告制度（青切符）の導入の内容を中心に解説します。



日 時 2月16日(月) 19:00~(20:30)

場 所 東部公民館 参加費 無料

講 師 松本市役所自転車推進課 清水 鉄兵さん

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↑
※参加者数把握のため、事前申し込みいただけます（飛び入りも可）

主 催 松本交通安全協会東町支部・清水支部 東部公民館 東部防犯協会



「動ける身体」最高のブランド 理学療法士によるストレッチ&メンテナンス教室

夜開催！

お仕事帰りの方、部活帰りの学生必見！短時間で身体が軽くなり、楽に動けるセルフケアをお伝えします

●怪我をしない身体へ

膝や腰への負担を減らす「正しい身体の使い方」を学び、疲れない姿勢や、怪我をしにくい身体の土台を作ります。

●部活に取り組む学生注目！競技力が上がる！「動的ストレッチ」

股関節や肩甲骨の可動域を広げ、中枢の筋肉を使いやすくすることで、はじめの1歩の動きに差がつきます！

日 時 2月25日(水) 19:00~(20:15) 受付 18:45~

場 所 東部公民館 参加費 無料 定 員 15名 持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭き(※上履き不要)

講 師 丸山 邦彦 さん・齊藤 謙二 さん(KARADARAK 理学療法士 CrossFit Level1 トレーナー)

内 容 クロストレーニングを活用した基礎的ストレッチ等



対 象 働く世代の方 小中高生(親子参加も大歓迎)



※Webは24時間受け付けます。

主 催 東部公民館



地域ケア
会議

災害発生から3日間は自分で生き抜く

地域ケア会議、一般参加者枠の募集です。家庭で実践できる防災活動「非常持出袋」の中身をグループワークで考えます。カードゲームをしながら災害発生から3日間を生き抜くためには何が必要か、一緒に考えましょう。

日 時 3月5日(木) 13:30~(15:30)

場 所 東部公民館

参加費 無料 定 員 一般枠 10名

内 容 東部の健康課題の講義「慢性腎臓病と脳梗塞」

グループワーク 「災害発生から3日間は自分で生き抜く」

申込み 東部公民館へ電話で申し込み 主 催 東部地区地域づくりセンター



東部スマホサロン

毎回好評のスマホ講座が、装いも新たに、「スマホサロン」として生まれ変わります。スマホに詳しい人も、初心者も。みんなでワイワイ笑いながら、スマホのお話をしましょう。

日 時 2月12日(木) 10:00~(12:00)

場 所 東部公民館 参加費 無料 定 員 15名

相談役 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→

持ち物 普段お使いのスマホ 主 催 東部地区地域づくりセンター



プロック6館
共同企画

お宝探訪 ウォークラリー

日 時 3月15日(日) 9:15集合 (13:00 ころまで)

集合場所 東部公民館 持ち物 筆記用具、飲み物 参加費 無料

講 師 後藤 芳孝氏(信濃史学会会長・チェックポイントの解説)

定 員 50名(先着順、6館合計)

申込み 2月2日(月) 9:30~受付開始

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→

その他 小学生以下の子どものみでの参加はできません。

雨天時は後藤先生の解説のみ実施します(11:30 終了予定)。

コース全長は4km程度です。

主 催 まちなかウォークラリー実行委員会(第一、第二、第三、東部、城東、大手各公民館)



鯛萬の井戸 清掃サポートボランティア

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を行います。

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にご参加ください。

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、水路のブラシ清掃等

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



2月は
2月14日(土)
午前7時から

折紙と交流の場

折り紙で「暖のつるし飾り」を作りませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

日 時 2月26日(木) 14:00~(16:00)

場 所 東部公民館

申込み 事前に電話でお申し込みください
東部地区生活支援員 大輪 おおわら
070-8802-5402

締 切 2月20日(金)

料 価 100円

主 催 東部地区生活支援員



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