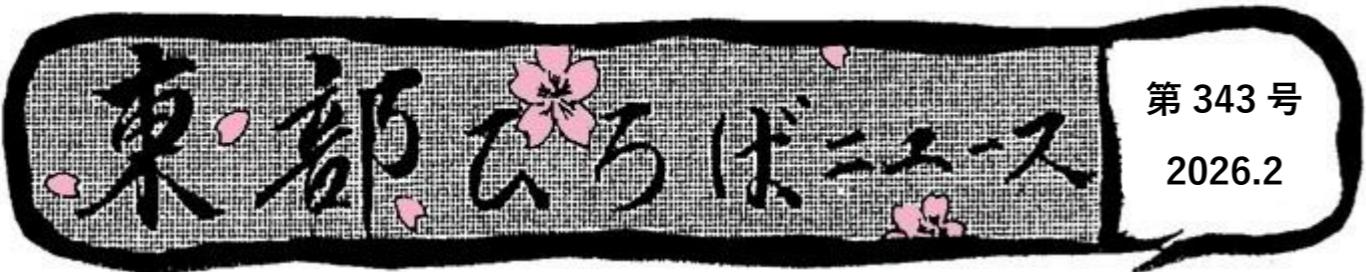


全戸配布



第343号
2026.2



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 共 催 東部公民館 協 力 カレーの会のみなさん

豪華?景品
あります!

レベルアップ
講座⑨

ニュースポーツ講座

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 誠二 さん(KARADAKARAK 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)



申込み 東部公民館へ電話またはQRコードからWeb受付



※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



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「桜のつるし飾り」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) 070-8802-5402

締 切 2月20日(金)

株 準 100円

主 催 東部地区生活支援員



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)



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。 裏面をご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
1	2 おはようエルター 子育て支援 10:00~12:00	3 おはようエルター	4 おはようエルター	5 いきいき100歳体操	6 おはようエルター	7
8	9 おはようエルター ふれ健(葭町) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~	10 おはようエルター 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	11 建国記念の日	12 いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00~12:00 東部の縁側 10:00~ ニュースホーツ大会 13:30~	13 おはようエルター 男のふれ健 10:00~11:30 雀友会(麻雀) 13:00~	14
15	16 おはようエルター エルダーレクリエーション (東町1丁目)10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00	17 おはようエルター	18 おはようエルター	19 いきいき100歳体操	20 おはようエルター	21
22	23 天皇誕生日	24 おはようエルター 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	25 おはようエルター	26 いきいき100歳体操 企画委員会⑥13:30~ 町長会⑪18:00~	27 施設クリーニング	28
3月の行事予定 	2 月 子育て支援 10:00~	10・24 火 懐かしの歌謡曲 10:00~	18 水 ひろばシネマ 13:30~			
	4 水 ひろば喫茶 13:30~	12 木 東部の縁側 10:00~	19 木 企画委員会⑦ 13:30~			
	5 木 地域ケア会議 13:30~	体力づくりサポーター集会	23 月 エルダーレクリエーション 10:00~			
	7 土 楽団ケ・セラ演奏会 カレー会	13 金 男のふれ健 10:00~	なんでも相談 13:30~			
	9 月 ふれあい健康教室 10:00~	17 火 出張ふれ健(葭町公民館)13:30~	27 金 施設クリーニング			

いきいき100歳体操
TOOBU-100

最後まで自力で住み慣れた街で暮らしたい。それなら迷わず TOOBU-100。お気軽にお越しください
毎週木曜日 9:00~9:40

会費無料・申込不要



子育て支援

子育て応援!

子どもの人生を守る「愛着」②

2月2日(月) 10:00~12:00

講師 二木有希子さん

◎保健師相談あります

◎ミニ工作

◎鬼と豆まき



持 物 タオル 水分 母子健康手帳

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください

3月の子育て支援は

「折り紙 ひな人形」



3月2日(月) 10:00~12:00

◎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)

ひろば喫茶

2月4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



2月のお菓子は、「チョコレートシフォン
ケーキ イチゴクリーム」です

3月のひろば喫茶は

3月4日(水) 13:30~です

ふれあい健康教室

「認知症予防のための音楽療法」

2月9日(月) 10:00~11:30

講師 相澤東病院 脳神経内科

近藤清彦医師



みんなで青春時代に戻ってみませんか

◎体力づくりパーによる体操

◎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。

2月の担当町会は葭町町会です



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



2月10日(火) 10:00~11:30

2月24日(火) 10:00~11:30

歌声喫茶に来てみませんか

◎水分をお持ちください

東部の縁側



ときどき♥ミシンカフェ

2月12日(木) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



2月13日(金) 10:00~11:30

免疫力アップを狙う「温活ストレッチ」

◎水分とタオルをお持ちください

エルダーレクリエーション

2月16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。



なんでも相談

2月16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。

ひろばシネマ

「湯道」



2月18日(水) 13:30~

お風呂を通じて交差する人間模様を描いた群像ドラマ

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください。



来年度の新規事業のお知らせ

「ハンドベル体験会」全10回

講師 耳塚 知美さん

日時 4月14・28日 5月12・26日 6月9・23日

7月14・28日 8月25日 9月8日

火曜日13:30~15:00

持物 水分 参加費 100円 申込不要

問合せは 東部福祉ひろば(32-7168)

●ふれあい健康教室 ●ひろば喫茶の当番は葭

町会 ●男のふれ健 ●エルダーレクリエーションの当番は

東町1丁目町会

ホランティア部は下横田町会です

よろしくお願ひします

