

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るとありがたいです(飛び入り可)
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



体力の限界は
自分で決める!

「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・斉藤 諒二 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
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



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「桜のつるし飾り」を作いませんか。
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)
料 費 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

ブロック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4 km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)



日		月		火		水		木		金		土	
1		2	おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00 	3	おはようエルダー バランスボールストレッチ 10:00～11:30 	4	おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00 	5	いきいき100歳体操	6	おはようエルダー カーペット清掃	7	
8		9	おはようエルダー ふれ健(葭町) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～ 	10	おはようエルダー 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～ ニューススポーツ大会 13:30～ 	13	おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30 雀友会(麻雀) 13:00～ 	14	
15		16	おはようエルダー エルダーレクリエーション (東町1丁目)10:00～11:30 	17	おはようエルダー 出張ふれ健 (2片出)13:30～15:00 	18	おはようエルダー ひろばシネマ 13:30～ 	19	いきいき100歳体操 企画委員会⑥13:30～ 町会長会⑪18:00～	20	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～ 	21	
22		23	天皇誕生日 なんでも相談 13:30～15:00 	24	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 	25	おはようエルダー アグニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操) 	26	いきいき100歳体操 利用者説明会	27	施設クリーンク 花の会(花札) 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～ 	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～ 体力づくりサター集会		19	木	企画委員会⑦ 13:30～	
		5	木	地域ケア会議 13:30～		13	金	男のふれ健 10:00～		23	月	エルダーレクリエーション 10:00～ なんでも相談 13:30～	
		7	土	楽団・セブ演奏会 カレ会		17	火	出張ふれ健(葭町公民館)13:30～		27	金	施設クリーニング	
		9	月	ふれあい健康教室 10:00～									

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

◎体力づくり体操・ターによる体操

◎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・モルック・ポ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

「ハンドバル体験会」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

ボランティア部は下横田町町会です
よろしくお願いします