城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 3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(日)						
2(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00	編む編夢ニットの会
3(火)	ひ	9:30	ふれあい健康教室	ひ	1:30	民生児童委員協議会
4(水)						
5(木)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町上)	ひ	1:00	広報部会
6(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
7(土)						
8(日)						
9(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:30	にこにこフラダンス
10(火)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町北)			
11(水)	ひ	9:30	ひまわりの時間	ひ	1:00	手仕事の日(手芸)
12(木)	ひ	9:30	健康講座『楽しく健活』	ひ	1:30	パズル道場
13(金)	ひ	10:30	すくすくキッズ	ひ	1:00 2:00	ひろば三役会 広報部会
14(土)						
15(日)						
16(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ ひ	1:00 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会
17(火)			準備	ひ	1:30	浪漫茶房
18(水)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町中)	ひ	1:30 2:30	企画運営委員会 広報部会
19(木)	ひ	9:30	男の健康体操教室			
20(金)			春分の日			
21(土)						
22(日)	ひ	10:00	春休み地域交流事業『ふれあいまつり』			
23(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00	民生運営委員会
24(火)	ひ	9:30	城東シネマ	公	2:00	相続と空き家セミナー
25(水)	ひ	9:30	街中さんぽ			
26(木)	ひ		広報配布	ひ	1:30	にこにこフラダンス
27(金)	ひ	9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ	1:30	スポーツ吹き矢
28(土)						
29(日)						
30(月)						
31(火)						

来月のふれあい健康教室は中止です
ひまわりの時間は布切ハサミご用意ください

３月３日(火)　ふれあい健康教室
３月１２日(木)　健康講座
３月２７日(金)　手仕事の日（フライパン）
保健師さんが福祉ひろばに来ています
健康相談希望の方は予約できます

浪漫茶房　3月17日(火)午後1:30～

さくらもち

さくらもちを作る時期になると『春が来た』と感じます！心も桜色に！春を召し上がれ♫

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　を表示をしています

相続と空き家セミナー

城東地区町内でも増えている空き家の対策セミナーを開催します
セミナー終了後は相続の悩み、空き家の活用についての個別相談を実施します
【日　　時】　３月２４日（火）　午後２時から
【場　　所】　城東公民館　大会議室
【参加費】　無料　　【定　　員】　３０人　先着順
【申込み】　３月１８日（水）までに

中高生向けのフリースペースについて

若者が地域とつながる「きっかけづくり」として第１・３土曜日に城東公民館で開設していたフリースペース（自習室）は３月末で閉鎖します
なお、平日の時間帯で利用者がいなければ開放します。
空き情報など、お問い合わせください。
【時　間】平日　９時から１７時
【場　所】城東公民館　３階　大会議室、講義室、講座室

公民館の図書コーナーをご利用ください

城東公民館の事務室前の図書コーナーには中央図書館から借りてきた本など約５００冊あります
【場　所】城東公民館　３階　図書コーナー
【借り方】平日９時から１７時に借りたい本を窓口にお持ちください
【その他】３月４日（水）に本の入替を行い
児童書・大活字本などが充実します

ふれあい健康教室　3月3日(火)　午前9:30～

だれでも参加のひろば事業交流会

ひろばでは、フラダンス・スポーツ吹き矢
百歳体操・パズル道場・手芸・フライパン
楽しいモルックほか街中さんぽや・城東シネマなど様々な事業を開催しています。年に一度の交流会をやりましょう！
ご都合のつく方や観に来ていただける方ご参加ください

城東シネマ　3月24日(火)　午前9:30～

・・・大誘拐・・・　原作：天藤　真

紀州一の大富豪にして山林王のおばあちゃんが、三人組の若者に誘拐される。ところがおばあちゃん自らが、身代金の金額を百億円につり上げるよう犯人を説得。いつのまにか犯人グループを手玉に取り、事件を陰で操り始める。
出演：北林谷栄　樹木希林　緒形拳

街中さんぽ　3月25日(水)午前9:30出発

松本駅ビルや本屋散策

バスで駅前まで繰り出しましょう
少しずつ変わりゆく街中です
丸善の本屋さんに行きましょう
歩きながらあちこち散策しましょう
百円バス券お持ちください

手仕事の日(フライパン)　3月27日(金)午前9:30～

炒り油揚げ：納豆大入り袋
（まつもとだいず大作戦）

高齢者の低栄養を防ぐため具だくさんみそ汁や低塩料理のレシピなどを保健師さんと一緒に作ってみましょう
材料費は５００円ほどかかります
申込み必要です３月２５日までに
ひろばへ　☎３９-０１６８

健康講座：楽しい健活の勧め：はじめの一歩
3月12日(木)午前9:30～

毎日のお野菜摂取量は足りていますか？いつの間にか血液はドロドロになっていませんか？
『野菜摂取レベル測定』や『血流測定』をして自分を知ることから始めましょう！
保健師さんの話やゲームや試食あります！
食の大切さを実感してください　　来てね♫

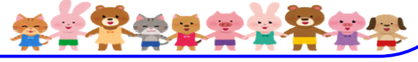
すくすくキッズ　3月13日(金)　午前10:30～

年度末お楽しみ会

すくすくキッズは０～３歳児の集まりのため
３月でお別れのお子さんもいます
親子で楽しく遊びましょう！保健師さんも来ます
心配事やご質問などご相談ください

春休み：ふれあいまつり
3月22日(日)午前10:00～

子どもたちに　伝えていきたい　信州の春の味

昔から伝わる郷土食『やしょうま』はお釈迦様が亡くなられた日の『涅槃会』の２月１５日または月遅れの３月１５日にお供えする米粉で作った焼き菓子のことです
お釈迦様が亡くなる直前にヤショという弟子が米粉の団子を差し出したところ『ヤショうまかったぞ』と言われた？という説があります
いわれはさておいて作るにも見た目にもかわいいので、大人の人に教わって作ってみませんか？
作ったあとは美味しい豚汁と楽しいビンゴゲームもやります

大人から子どもまで来てね♫