

全戸配布

東部ひろばニース

第 344 号
2026.3

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 70名(ご好評につき増員しました)

内容 10:30~演奏会
11:40~カレーランチ会

申込み 好評受付中 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



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。
前半は東部地区の健康課題について考えます。後半は、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(残枠わずかです)

内容 東部の健康課題の講義「慢性腎臓病と脳出血」
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した。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 3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

内容 スマホのセキュリティについて
鍵田さんの最終講義です(祝!ご卒業)

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



お気軽にご参加ください サークルメンバー 大募集中

・東部ストレッチ やさしいストレッチ教室

健康運動指導士の荒井真理先生により、各々自分たちのペースで無理をせずにやっています。性別不問。見学も大歓迎!お気軽においでください。

活動日 第1、3金曜 10時~11時

会場 東部公民館

参加費 1回500円

持ち物 ヨガマットなどの敷物

連絡先 東部公民館までお知らせください



・雀友会 (健康マージャンサークル)

初心者・女性でも大丈夫!腕に覚えにある人も歓迎。皆で教え合いながら和気あいあいとやっています。女性メンバーのほうが多く参加しています!

活動日 毎週金曜 13時~16時

会場 東部公民館

内容 初級卓と中級卓にわかれ
健康マージャンをやっています

連絡先 東部公民館までお知らせください



公民館報「おめでとう新1年生」掲載希望者募集

松本市民館報【東部版】5月30日号に、東部地区にお住いの新小学1年生の写真を掲載します。掲載希望の方は、下記までご連絡ください。

申込先 お住いの地区の町会長または東部公民館

締切 4月7日(火)

問合せ 東部公民館 館報編集委員会



締切間近! 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(残枠わずかです)

申込み 現在受付中 締切間近 お急ぎください!
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3km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



3月は
3月14日(土)
午前7時から

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

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 雀友会(麻雀) 13:00~ 会員大募集! 	7	楽団ケ・セラ演奏会と カレー会 10:30~ 
8		9	おはようエルダー ふれ健 10:00~11:30 (南上横田) 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	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)	12	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00~16:00  スマホサロン 10:00~視聴覚室 体力づくりサロ-ター集会 13:30~ 視聴覚室 	13	おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30 	14	雀友会(麻雀) 13:00~ 
15		16	おはようエルダー	17	おはようエルダー 出張ふれ健 (1南麓) 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⑦13:30~ 代表者会議⑥15:30~ 町会長会⑫18:00~	20	春分の日	21	
22		23	おはようエルダー エルダーレクリエ-ション (1南麓) 10:00~11:30  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	27	施設クリーニング 花の会(花札) 10:00~  雀友会(麻雀) 13:00~ 	28	
29		30	おはようエルダー	31	おはようエルダー	9	木 スマホサロン 10:00~ 手話サロン 13:30~	10	金 男のふれ健 10:00~	15	水 ひろばシネマ 13:30~	24	金 バス視察
4月の行事予定 		1	水 ひろば喫茶 13:30~	13	月 ふれ健 10:00~	10	金 男のふれ健 10:00~	27	月 エルダ-レクリエ-ション 10:00~ なんでも相談 13:30~	27	月 エルダ-レクリエ-ション 10:00~ なんでも相談 13:30~	27	月 エルダ-レクリエ-ション 10:00~ なんでも相談 13:30~
		2	木 東部の縁側 10:00~	14	火 懐かしの歌謡曲 10:00~	13	月 ふれ健 10:00~	27	月 エルダ-レクリエ-ション 10:00~ なんでも相談 13:30~	28	火 懐かしの歌謡曲 10:00~	28	火 懐かしの歌謡曲 10:00~
		6	月 子育て支援 10:00~	14	火 ハンドバル講座① 13:30~	14	火 ハンドバル講座② 13:30~	28	火 ハンドバル講座② 13:30~	28	火 ハンドバル講座② 13:30~	28	火 ハンドバル講座② 13:30~

いきいき100歳体操
TOOBU-100

地域の皆様による自主活動に移行しました。TOOBU-100。お気軽にお越しください

毎週木曜日 9:00~9:40 19日は市保健師による体力チェックがあります

会費無料・申込不要



子育て支援

「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



工作「野菜スタンプ」

4月6日(月) 10:00~12:00

◎保健師相談あります

持物 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

3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



3月のお菓子は、「バスクチーズケーキ」です

4月のひろば喫茶は

4月1日(水) 13:30~です

●ふれあい健康教室●ひろば喫茶●エルダーレクリエーション●男のふれ健の当番は南上横田町会ボランティア部は清水東町会です
よろしくお祈りします



ふれあい健康教室

「西山知花さんのストレッチ体操」



3月9日(月) 10:00~11:30

健康=健幸づくり

心身ともに豊かに暮らすための
体力・筋力・能力づくり

◎体力づくり体操による体操

◎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。

3月の担当町会は南上横田町会です



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



3月10日(火) 10:00~11:30

3月24日(火) 10:00~11:30

24日はギターが生演奏があります

◎水分をお持ちください

東部の縁側

ときどきっ♪ミシンカフェ



3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



3月13日(金) 10:00~11:30 春

スイッチ ON!足・膝・腰元気ストレッチ

◎水分とタオルをお持ちください

ひろばシネマ

作品が入手できない場合は、別の作品の上映になります
事をご承知おきください。

「カラオケ行こ！」

3月18日(水) 13:30~

合唱部部長の聡美はヤクザの狂児に絡まれ歌のレッスンを頼まれる。絶対に歌がうまくなりたい狂児に毎週拉致されて嫌々ながら合唱指導を行うが、やがて二人の間に奇妙な友情が芽生えてきて…

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



エルダーレクリエーション



3月23日(月) 10:00~11:30

話題のニュースポーツ **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



3月23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。

「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(火) 13:30~15:00

持物 水分 参加費 1回につき100円

申込不要 直接ひろばにお越しください

「手話サロン」



日時 4月9日(木) 13:30~

持物 水分 参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください

問合せは 東部福祉ひろば(32-7168)