

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) 9:00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