

東部ふるばニース

第 347 号
2026.6



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

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

自然観察ウォーク in 白馬五竜

標高 1,515m! 白馬五竜アルプス平に広がる日本有数の高山植物園に出かけましょう。ゴンドラを使い、山頂へひとつ飛び。300 種以上 200 万株の多種多様な高山植物と出会えます。五竜岳をはじめとする北アルプスの絶景と、新緑の初夏を堪能しながら、大自然の中でウォーキングを楽しみましょう。

日 時 6月30日(火) 8:00 東部公民館出発 16:30 東部公民館着予定 (小雨決行)

行 程 東部公民館~(バス)~エスカルプラザ~(ゴンドラ)~白馬五竜高山植物園~(自由散策)~昼食

定 員 35名 (先着順・最少催行人員22名)

申 込 6月5日(金)9:30~電話受付・Web 受付
東部公民館へ電話または QR コードから→



参加費 3,000円 (ゴンドラ・昼食代含む)
(※直前キャンセルは、費用を徴収する場合があります)

持物服装 水分 雨具 歩きやすい服装※一部登山道あり。歩きやすい靴等ご用意ください

主 催 東部公民館

夜開催!!
お仕事帰りに
お待ちしております

肩こり、頭痛、腰痛、ぽっこりお腹の原因は姿勢の悪さかも? 理学療法士による ストレッチ&メンテナンス教室

お仕事帰りの方、運動不足の学生必見! 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。

①まずは自分の身体を知る

猫背、反り腰等の立位姿勢を確認します。
テニスボールやボールを使い、姿勢がよくなるエクササイズを学びます。

②ガチガチの身体をリセット

股関節や肩甲骨の可動域を広げ、普段使えていない「サボリ筋肉」を呼び覚まします。

③体幹機能の強化へつなげる

ぽっこりお腹の改善や腰痛予防を目指します。
仕上げは軽いジャンプを交えた体操で、爽やかに汗をかきましょう。

日 時 6月17日(水) 19:00~(20:15) 受付 18:45~

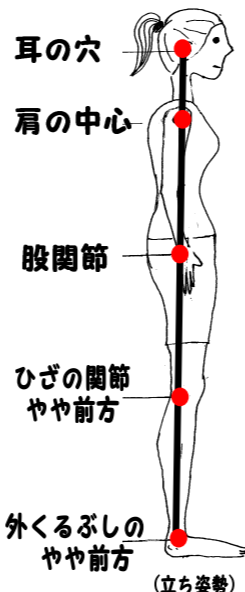
場 所 東部公民館 参加費 無料 定 員 20名

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 時間受付)

持ち物 室内用運動靴(必須) 動きやすい服装 ヨガマット(あれば。なくても OK)

対 象 働く世代の方、学生など、幅広い世代の方(運動不足の方、身体が硬い方 大歓迎)

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) 主 催 東部公民館



名人直伝 そば打ち講座

東部蕎麦同好会の名人の方をお迎えし、蕎麦打ち講座を開講します。粉から打つ、手打ちそばに挑戦して、自分で打ったそばを味わいましょう。

日 時 6月10日(水) 13:30~(17:00) 場 所 東部公民館

参加費 1,700円(材料付) 定 員 6名(先着順)

講 師 東部蕎麦同好会 名人 三代澤 健一さん

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 エプロン 頭巾など マスク 手拭き用タオル

内 容 粉から蕎麦打ちし、打った蕎麦の試食をします。

主 催 東部公民館



公民館喫茶(居酒屋)開店

お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。
あたたかい「人と人のつながり」づくりのきっかけに、
お気軽にお出かけください。

ご近所さん同士って敷居が高い? いえいえそんなことはありません。大人も子どももみんなでご参加ください。

日 時 6月24日(水) 18:30~ (20:30頃まで)

場 所 3町共同公民館
(片端・出居番・東町2)
上記町会以外の方の参加も大歓迎!

申込み 不要 直接会場にお越しください

持ち物 食べ物、飲み物 (皆さんでの持ち寄りです)

参加費 無料

主 催 東部地区町会連合会
町内公民館長会

共 催 東部公民館



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、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
6:30~(7:30)

場 所 鯛萬の井戸
内 容 水槽、水路のブラシ清掃
井戸周辺の草刈り など

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

5月(先月)から当面の間、
開始時間を変更して
実施しております。

松本市福祉入浴券 配布中

令和 8 年度分の交付が始まっています。

受給資格 松本市に住居登録がある
令和8年4月1日現在で
満70歳以上の方

申 請 者 本人または同居の親族
(民生・児童委員の代理は不可)

交付場所 東部地区福祉ひろば
(東部地区以外にお住いの方の受け取りも可能です)

受付時間 平日 8:30 から 17:15 まで

持 ち 物 顔写真付き本人確認書類等

問 合 せ 松本市役所 高齢福祉課 福祉担当 (☎34-3492)



6月は
6月13日(土)
午前6:30~



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

平日の朝
9:00~9:30は
「おはようエルダー」で
コツコツ健幸貯筋体操
をしませんか。

		月	火	水	木	金	土						
	1	おはようエルダー 子育て支援 10:00~12:00 	2	おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00~11:30 	3	おはようエルダー ひろば喫茶 13:30~16:00 	4	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00~16:00 	5	おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00~ 	6		
7	8	おはようエルダー ふれ健(清水中) 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	9	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	10	おはようエルダー ウォーキング 10:00~11:30 	11	いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00~ 	12	おはようエルダー 男のふれ健 10:00~11:30 	13		
	14	15	おはようエルダー 出張ふれ健 (清水西)10:00~12:30 	16	おはようエルダー ひろばシネマ 13:30~ 	17	おはようエルダー からだ楽講座① 19:00~ 	18	いきいき100歳体操 町会長会③10:00~	19	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00~ 	20	
21	22	おはようエルダー エルダーレクリエーション (清水中)10:00~11:30 	23	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	24	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) 	25	いきいき100歳体操	26	施設クリーニング 花の会(花札) 10:00~ 	27		
	28	29	おはようエルダー	30	おはようエルダー 自然観察バス視察 8:00~ 	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">いきいき100歳体操 豊かに暮らす体力・筋力づくり TOOBU-100 毎週木曜日 9:00~9:40</p> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">会費無料 申込不要</p>  </div>							
7月の行事予定 	1	水	ひろば喫茶 13:30~	14・28	火	懐かしの歌謡曲 10:00~ ハンドベル講座 13:30~	23	木	盲学校福祉治療				
	2	木	東部の縁側 10:00~				24	金	施設クリーニング				
	6	月	子育て支援 10:00~	15	水	ひろばシネマ 13:30~	26	日	健康講座 ラジオ体操 交通安全教室				
	9	木	スマホサロン 10:00~ 手話サロン 13:30~	16	木	企画委員会② 13:30~							
	10	金	男のふれ健 10:00~	17	金	バス視察(尖石)	27	月	エルダーレクリエーション 10:00~ なんでも相談 13:30~ ミモザ 13:30~				
	13	月	ふれあい健康教室 10:00~	21	火	出張ふれ健(清水中) 10:00~							
				22	水	公民館居酒屋(南上) 18:30~							

子育て支援

かえでの会の皆さんによる

絵本の読み聞かせ・紙芝居

6月1日(月) 10:00~12:00

持物 水分 母子健康手帳
参加費 無料 申込 要申込

保健師相談・
手作りおやつ
があります

親子でスキンシップ

7月6日(月) 10:00~12:00

講師 宮澤未穂さん

工作 セ七夕飾り作り

持物 水分 母子健康手帳
参加費 無料 申込不要



主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば



ひろば喫茶 参加費 100円

6月3日(水) 13:30~16:00

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



6月は、「はちみつレモンシフォン」です

13:45~三匹のこぶた(ハンドベル)の
演奏会があります

7月のひろば喫茶は

7月1日(水) 13:30~です

東部の縁側

ときどきっ! ミシンカフェ

6月4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

7月の東部の縁側は7月2日(木)です



●ふれあい健康教室●ひろば喫茶●エルダークレ
ーション●男のふれ健の当番は清水中町会●ホラ
ンティア部は清水東町会ですよろしくお願ひします



ふれあい健康教室 相澤東病院 出前講座

6月8日(月) 10:00~11:30

講師 相澤東病院

- ◎体力づくり体操 -ターによる体操 ◎茶話会
- ◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ
- ◎水分をお持ちください。

6月の担当町会は清水中町会です



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

6月9日(火) 10:00~11:30

6月23日(火) 10:00~11:30

青春時代の歌を歌いませんか

◎水分をお持ちください



ハンドベル体験講座



6月9日(火) 13:30~15:00

6月23日(火) 13:30~15:00

講師 耳塚知美さん

初心者大歓迎! 楽譜が読めなくても大丈夫

会費 1回につき100円

申込不要 お気軽にお越しください

問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

時計博物館見学 ウォーキング

6月10日(水) 10:00~11:30

時の記念日に学芸員の案内で、時計博物館
の社会見学を行います

参加費 無料 持物 水分

申込 要申込(32-7168)



手話サロン

6月11日(木) 13:30~

講師 山田良子さん 中村桂子さん

持物 水分 筆記用具

参加費 1回につき100円

申込不要 直接お越しください

気軽に始め
ませんか



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

6月12日(金) 10:00~11:30

ウォーキング 筋のストレッチ体操③

◎水分とタオルをお持ちください



ひろばシネマ

「三匹の侍」

6月17日(水) 13:30~

流浪の旅を続ける三匹の凄腕浪人が庶民を救う活
躍を描く痛快時代劇!

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



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

エルダークレエーション モルック

6月22日(月) 10:00~11:30

話題のニュースポーツ モルックで盛り上がりませ
んか。水分をお持ちください



なんでも相談

6月22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



5・60代にひろば
を知ってほしい...

ミモサ 会費 100円

6月22日(月) 13:30~16:00

午後のひととき 楽しくおしゃべり 交流しましょう

