

東部ひろばニース

第 348 号
2026.7



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

レベルアップ講座③④

楽しいラジオ体操&ミニ交通安全教室

夏の早朝、すがすがしい空気の中で、子どもも、大人も広々とした校庭で、ラジオ体操で思いっきり体を動かしませんか。公認ラジオ体操指導士の先生をお迎えし、みんなでラジオ体操に取り組みます。体操のあとは、ミニ交通安全教室も開催します！

日時 7月26日(日) 6:30~(7:15)

場所 清水小学校 校庭

講師 NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認級ラジオ体操指導士 三輪 尚弘 先生
松本警察署東部交番のみなさん

内容 6:30~ラジオ体操 7:00~交通安全講話

申込み 不要 当日 6:30 までに会場で受付をしてください。

その他 小雨決行 グラウンドの状況により変更、中止の場合があります。

主催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共催 東部公民館・東部地区各専門団体・清水町東会

参加賞あり



どっぴり縄文 ハケ岳山麓の縄文文化を巡る講座

ハケ岳山麓に広がる縄文の遺跡群。その中から、「国宝 縄文のビーナス」と「国宝 仮面の女神」が収蔵されている尖石縄文考古館と、個性派考古館として名高い井戸尻考古館の2館を1日で訪問します。

古代人が織りなした縄文文化を感じに出かけませんか。

日時 7月17日(金) 8:00 東部公民館出発
17:00 東部公民館帰着 予定

行先 茅野市 尖石縄文考古館、富士見町 井戸尻考古館

講師 両館とも施設で解説をお聞きします

定員 25名 (先着順)

申込 7月3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 2,500円 (両館入館料・昼食代 付)

主催 東部公民館

持物服装 遺跡を散策します。歩きやすい服装でお越しください。

その他 道の駅 信州蕎麦宿食堂でのお食事を手配予定です。



歴史文化講座 最近の松本城

私たちの街のシンボル松本城では、お城を未来に残す工事や取り組みが活発化しています。その中で科学の進歩や工事をきっかけに、新たに分かってきた、松本城の発見をたくさん集めました。ここ最近の松本城の新発見を分かりやすく解説します。

日時 7月22日(水) 13:30~(15:30)

場所 東部公民館

講師 後藤 芳孝氏(信濃史学会会長・元松本城管理事務所研究専門員)

内容 松本城の最近新たに分かったことを座学で学習します。

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(飛び入りも可) 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 7月22日(水) 18:30~(20:30頃まで)

場所 南上横田町公民館
(南上横田町・葭町・東町1丁目)
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

5月から開始時間を変更して実施しています。

7月は
7月11日(土)
午前6:30~



ボウリング大会 参加者募集

夏だ! ボウリングだ!
ボウリングで健康づくりと、地域の親睦を深めましょう。

日時 8月2日(日)10:00~

場所 アピナボウル城山店(現地集合)

参加費 500円(ゲーム代・貸靴代込み)

申込み 各町会体育部長へお申し込みください。

※ご不明な方は、東部公民館までお問い合わせください
※締切 7月20日(月)

主催 東部地区体育協会 共催 東部公民館



東部スマホサロン

お互いスマホの知恵を出し合い、わからないことを話し合おう。

日時 7月9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 スマホ操作の相談・松本⇄善光寺の旅を考えよう

申込み 東部地区生活支援員 大輪(おおわ)
070-8802-5402
東部公民館へ電話、QR コードで事前に申込み

持ち物 普段お使いのスマホ

主催 東部地区生活支援員

共催 東部地区福祉ひろば



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

「おはようエルダー」とは

福祉ひろばでは、月・火・水・金曜日の朝 9:00～9:30 に、エルダーシステム（生活総合機能改善機器）を使用し、コツコツ健幸貯筋体操を（ラジオ体操1・2, 盆踊り3曲）行っています。夏休みにぜひ利用されてはいかがでしょうか

日		月		火		水		木		金		土		
5		6	おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00	7	おはようエルダー バランスボールストレッチ 10:00～11:30	8	おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00	9	いきいき100歳体操 東部の縁側 10:00～16:00	10	おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00～	11		
12		13	ふれ健(片端町) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～	14	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 ハンドベル講座⑦ 13:30～15:00	15	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)	16	いきいき100歳体操 スマホサロン 10:00～ 手話サロン 13:30～	17	おはようエルダー 雀友会(麻雀) 13:00～	18		
19		20	海の日	21	おはようエルダー 出張ふれ健(清水中) 10:00～12:30	22	おはようエルダー 最近の松本城 13:30～ アグニール 13:30～ 公民館居酒屋(南上横田) 18:30～	23	いきいき100歳体操 企画委員会② 13:30～ 代表者会議② 15:30～ 町会長会④ 18:00～ 盲学校奉仕治療 10:00～14:00	24	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～ 雀友会(麻雀) 13:00～	25		
26		27	おはようエルダー ラジオ体操 6:30～ 交通安全教室 7:00～ エルダーレクリエーション(片端) 10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00 ミモザ 13:30～	28	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 ハンドベル講座⑧ 13:30～15:00	29	おはようエルダー	30	いきいき100歳体操	31	施設クリーニング 雀友会(麻雀) 13:00～	いきいき100歳体操 TOOBU-100 毎週木曜日 9:00～9:40 会費無料・申込不要		
8月の行事予定				6	木	東部の縁側 10:00～		18・25	火	懐かしの歌謡曲 10:00～		エルダーレクリエーション 10:00～		
2	日	ボウリング大会 10:00～		7	金	男のふれ健 10:00～		19	水	ひろばシネマ 13:30～		24	月	なんでも相談 13:30～
3	月	子育て支援 10:00～		8	土	東部納涼祭		20	木	スマホサロン 10:00～				
5	水	ひろば喫茶 13:30～		10	月	ふれあい健康教室 10:00～				25	火	ハンドベル講座⑨ 13:30～		

ひろば喫茶 参加費 100円

7月1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



7月は「フルーツ杏仁」です

8月のひろば喫茶は

8月5日(水) 13:30~です

東部の縁側

ときどきっ〰️ミシンカフェ



7月2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

8月の東部の縁側は8月6日(木)です

子育て支援

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 七夕飾り作り

◎保健師相談

持物 水分 母子健康手帳

参加費 無料 申込不要

遊びながら身体も
元気になる体操。
子どもが大好きなス
キンシップで楽しい時
間を過ごしましょう

楽しいミニミニ運動会

8月3日(月) 10:00~12:00

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

手話サロン

7月9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

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



7月10日(金) 10:00~11:30

暑熱順化ゆるゆる体操①

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室

光明幼稚園 七夕交流会



7月13日(月) 10:00~11:30

若い生命とふれあいに来ませんか

◎体力づくり体操による体操・握力測定

◎包括支援センター・生活支援員のお知らせ

◎茶話会 ◎水分をお持ちください。

7月の担当町会は片端町町会です



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

7月14日(火) 10:00~11:30

7月28日(火) 10:00~11:30

28日はギターの生演奏があります

◎水分をお持ちください



ハンドベル体験講座



7月14日(火) 13:30~15:00

7月28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

参加費 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)

ひろばシネマ

殿、利息でござる!

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

7月15日(水) 13:30~

財政難の仙台藩は領民への課税強化を実施。状況を打破するため商人が奇策で立ち向かうが、バレたら処刑確定!!

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください



松本盲学校奉仕治療

7月23日(木) 10:00~14:00

東部公民館 2F 講座室(和室)

【治療時間と治療人数】

① 10:00~11:00 8名

② 11:00~12:00 8名

③ 13:00~14:00 8名

1人約1時間の
治療で計24名

【参加費】 無料

【持物】 施術を受けやすい服装

手ぬぐいまたはタオル(30×80センチ)

【申込】 要申込 7月6日(月) 10:00~

電話受付 先着順(32-7168)

※当日体調を崩されている方の参加はご遠慮ください



エルダーレクリエーション モルック

7月27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

7月27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

7月27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

