

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 8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(土)					
2(日)					
3(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
4(火)	ひ 9:30 公 8:00	ふれあい健康教室 上高地をゆく 健康トレッキング	ひ 1:30	民生児童委員協議会	
5(水)			ひ 1:00 ひ 5:00	広報部会 連4役会	
6(木)			ひ 1:30 公 1:30	パズル道場 夏休み理科教室	
7(金)	ひ 9:30	楽しいモルック	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
8(土)					
9(日)					
10(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
11(火)		山の日			
12(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00	広報部会	
13(木)					
14(金)					
15(土)					
16(日)					
17(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会	
18(火)	公 10:30	こども交通安全教室	ひ 1:30	浪漫茶房	
19(水)			ひ 1:30	手仕事の日(手芸)	
20(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室			
21(金)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:00 1:30	三役会 企画運営委員会	
22(土)					
23(日)					
24(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30 3:00	にこにこフラダンス(鶴野先生) デジタル化推進室	
25(火)	ひ 9:30	街中さんぽ			
26(水)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)	ひ 1:00	民生運営委員会	
27(木)	ひ 9:30	城東シネマ		広報配布日	
28(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
29(土)					
30(日)					
31(月)					

・ひまわりの時間は布切りをやります ハサミをお持ちください 小さな菜園作りにご協力を！

【お知らせ】 来月の『ふれあい健康教室』は9月8日(火)です

シンガーソングライター:お達者クラブの演奏会です お楽しみに🎵

7月1日からひろばのコーディネーターとして川上比奈子さんが入りました。
上垣多津子・西村享子・川上比奈子の3人体制です。よろしくお願いいたします。



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

こども交通安全教室 (子ども安全・安心学校)
夏休みが明ける前に交通安全について確認しませんか？
小学生向けの自転車の乗り方や歩く時の注意点を教えます。
防災用ごはん(ハイゼックス米)とアイスクリームの配布あり！
【日 時】 8月18日(火) 午前10時30分～12時まで
【場 所】 城東公民館 大会議室
【講 師】 松本警察署 交通第二課 青木 喜代孝 氏
【参加費】 無料
【申込み】 8月6日(木) までに電話か窓口で
【共 催】 城東公民館・城東地区こども会育成会・
日赤奉仕団城東分団

ふれあい健康教室 8月4日(火)午前9:30～

交通安全教室 チャレンジ号来ます

最近が高齢運転者による事故の割合が高い事
や死亡事故の被害者としても高齢歩行者が多
いそうです 反射神経や安全歩行を警察官の
指導でやってみましょう

浪漫茶房 8月18日(火)午後1:30～

ミルクプリンと淡雪かん

卵黄を使ってプリンを作ります。卵白を使ってフ
ワフワの淡雪かんを作ります。どちらも舌触りが
よくお口の中は幸せ気分になります🎵



にこにこフラダンス 8月24日(月)午後1:30～

フラダンス始めてみませんか？

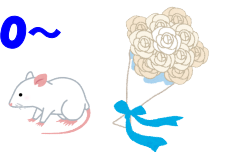
にこにこフラダンスは6月から3回、講師の先生をお
招きして新しい曲に取り組んでいます。
中高年でも続けやすい低強度の有酸素運動として、筋
力・バランス能力の維持向上に加え、気分改善やスト
レス軽減など心理面にも良い影響が期待される健康づ
くりのダンスです。



城東シネマ 8月27日(木) 午前9:30～



アルジャーノに花束を



知的障害者ゆえに母親から疎んじられ、施設で育ったシャルル。
学校の掃除夫として働いていた彼にある日チャンスが訪れる。
新しく開発された薬によって知能の向上が可能だというのだ。
すでにネズミを使った実験に成功、続く人体実験の最初の候補
にシャルルが選ばれた。32歳で幼児の知能しかなかったシャル
ルはやがて天才的な領域に踏み込んでいく。が孤独と母親に捨て
られた過去が苛立ちとなってくる…。
涙と感動を誘う物語です 原作：ダニエル・キイス



8月の『すくすくキッズ』はお休みです
次回は9月18日(金)午前10:00～です！



第52回 城東地区マレットゴルフ大会

アルプス公園マレットゴルフ場で日頃の成果を競い合いましょう。
初めての方も大歓迎です。

【日 時】 9月5日(土) 午前8時30分集合
【参加者】 城東地区の方限定
【集合場所】 アルプス公園 駐車場上のあずま屋
【参加費】 無料
【持ち物】 スティック、ボール(ない方は貸出もあります)
【申込み】 8月27日(木) までに、電話か窓口で
【その他】 降雨状況により中止の場合があります。
【主 催】 城東公民館体育委員会【共催】 城東地区スポーツ協会

塩尻市木曾平沢

堆朱体験と重要伝統的建築物群保存地区視察

漆器作りが盛んな木曾平沢の町並みをガイド付きで視察します。
スプーンの堆朱体験もできる貴重な機会にご参加ください。

【日 時】 9月7日(月) 8時30分 城東公民館出発
【定 員】 20人 城東地区の方限定 ※ 応募者多数で抽選
【参加費】 4,000円(体験料)+昼食代 ※ 当日徴収します
【行 程】 塩尻市木曾平沢重要伝統的建築物群保存地区 視察
→ そば処 木曾おぎのや(昼食)
→ 道の駅 木曾ならかわ(堆朱体験) → 公民館
※ 16時30分頃 到着予定
【申込み】 8月20日(木) までに電話か窓口で
申込時に昼食のメニューをお選びいただきます。
①ざるそば(1,000円) ②鴨せいろ(1,600円)
【主 催】 城東公民館
【その他】 漆を扱うため皮膚が荒れる場合があります。
作った作品は約1ヶ月後にご自宅に配送されます。

街中さんぽ 8月25日(火) 午前9:30～



松本シェーナに行ってみませんか？



6月30日にオープンした、『松本シェーナ』に
行ってみませんか？暑い中を歩くのは大変です。皆さんでバスで帰
りましょう。。お持ちの方は百円バス券を持ってきてください。

手仕事の日(フライパン)

8月28日(金) 午前9:30～

- ①『豚バラとピーマンの甘辛にんにく炒め』
②『揚げない！茄子とオクラの揚げびたし』

暑い夏だからスタミナをつけないと！でも家ではやる気が起きな
い！そんなあなたにピッタリです。大勢で作る料理は楽しいです
よ。(気が向いたら、ご飯、味噌汁付きにします)
申し込み必要です：39-0168(ひろばまで)



手仕事の日(手芸)

8月19日(水) 午後1:30～

8月26日(水) 午前9:30～

小さな小物入れ作ります。メガネや車のキー・スマホなどの
所定の場所に便利🎵 (22×10 高さ5.5cm)

