

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 10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(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(女鳥羽)	ひ 1:00	広報部会	
2(金)			ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
3(土)	公 9:00	親睦モルック大会			
4(日)					
5(月)	ひ 9:30 公 8:30	みんな元気会 塩田レイラインを巡る文化祭巡り	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
6(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会	
7(水)					
8(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(岡の宮)	ひ 1:30	パズル道場	
9(金)	ひ 9:30	楽しいモルック	ひ 1:30	ふれあいまつり実行委員会	
10(土)					
11(日)					
12(月)		スポーツの日			
13(火)	ひ 9:30 9:00	みんな元気会 広報部会	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
14(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 5:00	連合4役会	
15(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:30	手仕事の日(手芸)	
16(金)	ひ 10:00	すくすくキッズ		ふれあいまつり準備	
17(土)		ふれあいまつり準備			
18(日)	城東地区ふれあいまつり 11:00～15:30 (詳しくは回覧で)				
19(月)	ひ 9:30 9:30	みんな元気会 お菓子作り	ひ 1:00 ひ 1:00	編む編夢ニットの会 広報部会 4:00 町会長会	
20(火)		準備	ひ 1:30	浪漫茶房	
21(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(和泉1)	ひ 1:30	手仕事の日(手芸)	
22(木)			1:30	職員研修(安原福祉ひろば)	
23(金)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
24(土)					
25(日)					
26(月)	ひ 9:30 8:00	みんな元気会 広報部会研修	ひ 3:00	デジタル化推進室	
27(火)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:00	民生運営委員会 広報配布	
28(水)			公 2:00	松本盲学校:人権講話	
29(木)	ひ 9:30	街中さんぽ	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
30(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)			
31(土)					

ひまわりの時間は14日水曜日です(布切りばさみお持ちください)

**10月は「市民歩こう運動」
推進強化月間です！**
**爽やかな季節に運動習慣を身に
つけましょう！健康増進！！**

**ふれあい健康教室 11月10日(火)
午前9:30～**
**「やまぼうし演奏会」
お楽しみに！**



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

公民館の図書コーナーの本が入れ替わりました！
中央図書館から借りた約850冊の本が揃いました。
児童書や専門書など様々なジャンルの本を借りることが出来ます。
お気軽にご利用ください！
【場所】 ふくふくらいず3階 城東公民館 図書コーナー
【借り方】 平日9時～17時に本を窓口にお持ちください。
【予告】 来年3月に150冊程度追加予定です。



ふれあい健康教室 10月6日(火)午前9:30

「お薬なんでも講座」 お薬一日何錠飲んでいきますか？

つくし薬局の薬剤師さんが来てお話をしてくれます。
・最近尿漏れが気になりますが、何か良いお薬ありますか？
・冬場になるとかゆみが出ます。何か良いお薬ありますか？
・下痢の時にどんなお薬飲めばよいですか？
・薬を飲み忘れました。どうしたらよいですか？
・頻繁なこむら返りには何かお薬ありますか？
・慢性腎臓病と言われましたが、風邪薬は飲めますか？
・物忘れに効く薬はありませんか？ e t c.
薬は処方されたらとにかく飲みますよね！良いのかな？



浪漫茶房 10月20日(火)午後1:30～

。。。豆腐ティラミス。。。

お豆腐を使った、さっぱりとしたティラミスです。絹ごし豆腐を使うことでお豆腐を使っていると分からないくらいのなめらかな口どけに。甘さ控えめの城東の味をお楽しみください！
男性の皆さんの参加も増えてきました♪
美味しい珈琲や抹茶・紅茶と周りの方との会話も魅力す！



すくすくキッズ 10月16日(金)午前10:00～



ちょっとママたちは疲れちゃうかも！でも良い運動だよ♪
抱っこしたり、運んでもらったり、とても楽しいよ♪
美味しいおやつが待っている！午後はしっかりお昼寝してあげるよ！だから連れてってね♪

中山道 鳥居峠トレッキング

江戸時代に各地を繋ぐ主要な街道となった中山道。その中間に位置する木曽路の鳥居峠をトレッキングします。
【日時】 11月4日(水) 午前8時30分 城東公民館出発
【定員】 15人 ※応募者多数で抽選
【参加費】 1,300円 ※昼食のお弁当とお茶を用意します。
※ お茶は500mlペットボトルです。開始時に渡します。
※ お弁当はアレルギー対応はしていません。
【行程】 鳥居峠藪原口→峠→奈良井鎮神社※16時半帰着予定
【服装】 防寒・防雨対策、歩きやすい靴、帽子
【申込み】 10月22日(木) までに電話か窓口で
【主催】 城東公民館
【その他】 高低差のある山道をガイドの案内で3～4時間程度歩きます。ご自身の体力を十分に考慮してご参加ください。雨天時には中止となる場合があります。



城東シネマ 10月27日(火) 午前9:30～



THE有頂天ホテル



大晦日の夜。伝統ある『ホテル・アバンティ』では、カウントダウンパーティーの準備が急ピッチで進んでいた。副支配人の新堂は、お客様のことを家族だと考える誠実なホテルマンで、助手の矢部や従業員たちからの信頼も厚い。ただでさえ忙しい大晦日の夜なのに次々と訳あり客が押し寄せ、次々と無理難題が起こる…。はてさてカウントダウンパーティーに無事こぎつけるか…。

————— 最悪の大晦日に起こった、最高の軌跡 —————

脚本&監督：三谷幸喜 キャスト：役所広司・松たか子
佐藤浩市・伊東四朗・原田恵美子・香取慎吾・生瀬勝久
戸田恵子・角野卓造・篠原涼子・唐沢寿明・・・
ノンストップエンターテイメント！

とにかく楽しい映画です。

観たことあっても、また楽しい！！



手仕事の日(フライパン)10月30日午前9:30

ワンパンで！パスタを作っちゃおう！



食欲の秋！なんだかパスタ料理が食べたくなりました。何種類か作ってちょっとずつ、いただきますませんか？お得ですよ。
まえにパスタを作ってみました。もう少し研究してみますね。フライパンの日は、皆さんでワイワイガヤガヤ自分流のお料理を楽しんでいます。
ある意味ミステリーですよ。フライパンはひろばにもあります。マイ包丁などお持ちください。
参加費は500円ほどかかります。お電話ください！

