


日		月		火		水		木		金		土	
2		3	子育て支援 10:00~12:00 	4		5		6	ウォーキング 10:00~11:30 	7		8	
							専門団体合同監査会 15:00~				雀友会 (麻雀) 		
9		10	ふれ健 10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	11	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	12	ミュージックベル (ハンドベル) 	13		14	男のふれ健 10:00~11:30 	15	
			町会連合会総会 18:00~ 町会長会① 18:40~								雀友会 (麻雀) 		
16		17		18	東部の縁側 10:00~16:00 	19		20		21	花札 9:30~11:00 	22	
							ひろば喫茶 13:30~16:00 		企画委員会⑦ 13:30~		雀友会(麻雀) 		
									活動班打合せ① 15:00~ 		活動班打合せ② 18:00~ 		
23		24	ILダ-健康教室 (清水東) 	25	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 	26	ミュージックベル (ハンドベル) 	27		28	施設クリーニング 	29	
			なんでも相談 13:30~15:00 		活動班打合せ③ 18:00~ 						雀友会(麻雀) 		
											活動班打合せ④ 18:00~ 		
30		1	月	子育て支援 10:00~	16	火	避難所運営委員会 14:30~	25	木	お城の東・防犯協会総会 18:00~			
	5月の行事予定	2	火	歴史研究散策 8:00~	17	水	ひろば喫茶 13:30~	28	日	避難所運営ワーカ- 9:00~			
		8	月	出張ふれ健(清水中) 10:30~	18	木	企画委員会① 13:30~	30	火	横田溝渠総会 19:00~			
		9・23	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	19	金	花札 9:30~						
		11	木	各専門団体総会(5団体) 16:30~	21	日	防災緑地草刈り① 9:00~						
		12	金	男のふれ健 10:00~	22	月	ILダ-健康教室 10:00~						
		13	土	各専門団体総会(5団体) 16:30~			なんでも相談 13:30~						
		15	月	東部の縁側 10:00~	25	木	ウォ-キング① 10:00~						



令和5年度 松本市高齢者福祉入浴券  
の交付について  
詳細は「広報まつもと 4月号」  
をご覧ください。



## 子育て支援

4月3日(月) 10:00~12:00  
開放日「**ペタペタシール貼り**」



5月1日(月) 10:00~12:00  
開放日「**鯉のぼりお絵描き**」

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば  
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

## 松本城 お花見ウォーキング

4月6日(木) 10:00~11:30  
少雨決行

持物 歩きやすい支度 水分  
東部地区ウォーキングマップ  
申し込みは不要です



問合せ 東部福祉ひろば(32-7168)

## ふれあい健康教室

脳トレと口腔トレで  
生活機能を高めよう



4月10日(月) 10:00~11:30  
講師 布野 栄次さん

◎包括支援センターからのお知らせ  
◎保健師相談あります  
◎水分とタオルをお持ちください



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

4月11日(火)10:00~11:30  
4月25日(火)10:00~11:30

◎25日はアマチャギター奏者による生演奏会があります。聞きに来てみませんか。

◎水分をお持ちください



## 男のふれ健

### 西山知花さんのストレッチ体操



4月14日(金) 10:00~11:30  
姿勢と歩きに直結 小脳トレーニング

◎水分とタオルをお持ちください  
小脳を鍛えに来ませんか

## 東部の縁側

### ときどきっミシンカフェ



4月18日(火) 10:00~16:00  
おしゃべりしながら  
お茶と手仕事を楽しみませんか

## ひろば喫茶

4月19日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

楽しくおしゃべりしませんか



寄って  
きましょ

## 花札



4月21日(金) 9:30~11:00

新年度の運試しに来ませんか

## エルダー健康教室

4月24日(月)10:00~11:30

音楽健康指導士とレクリエーション協会員による、  
エルダー生活機能改善機器を使用した体操・脳トレ  
を行います。

4月は「ごぼう先生特集」です。

水分をお持ちください



## なんでも相談

4月24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。

## 東部福祉ひろばより 回収のお願い

ご家庭で不要となりました**タオル・バスタオル・シーツ・綿の肌着を回収**して  
おります。使用、未使用、穴・破れは問いません。  
ご協力よろしくお願いいたします。

【回収場所】 東部公民館 事務所前ダンボール箱  
【問合せ】 東部デイサービス(32-7102)

