

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2023		5月		令和5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(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会			
2(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会			
3(水)							憲法記念日
4(木)							みどりの日
5(金)							こどもの日
6(土)							
7(日)							
8(月)	ひ 9:00 ひ 9:30	広報部会 みんな元気会	ひ 1:00	議案書審議会			
9(火)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町北)	ひ 1:00	手芸の会			
10(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:30	にこにこフラダンス			
11(木)	ひ 9:00 ひ 9:30	健康マーじゃん 出張ふれ健(女鳥羽)	ひ 1:30	パソコンの部屋			
12(金)	ひ 9:30	出張ふれ健(曙)	ひ 1:30 3:00	ひろば三役会 広報部会			
13(土)							
14(日)							
15(月)			ひ 1:00	城東地区定期総会 町会長会			
16(火)		準備	ひ 1:30	浪漫茶房			
17(水)	ひ 9:30 ひ 9:30	みんな元気会 出張ふれ健(元町中)	ひ 1:30	パソコンの部屋			
18(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 2:00	ふれあい社交ダンス			
19(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ	ひ 1:30 3:00	企画運営委員会 広報部会			
20(土)							
21(日)							
22(月)	ひ 9:30	みんな元気会					
23(火)			ひ 1:30	スポーツ吹き矢			
24(水)	9:00	広報部会	ひ 1:30	パソコンの部屋			
25(木)	ひ 9:00 ひ 9:00	街中さんぽ 健康マーじゃん	ひ 1:30	にこにこフラダンス			
26(金)	ひ 9:00	手芸の会					
27(土)							
28(日)							
29(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会			
30(火)							
31(水)			ひ 1:30	パソコンの部屋			

来月のふれあい健康教室は 6日 火曜日です

10日【ひまわりの時間】清拭布の布切りをやりませう。はさみとエプロンを持参してください。
4月は旭町小中学校のこどもの見守り活動にご協力いただきありがとうございました。
城東公民館 館長



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！

まごう！街中さんぽ

5月25日(木)9:00ひろば出発
9:15城東公民館経由

ちょっと足を延ばして 浅間温泉を散策しましょう

松本城を築造した石川数正は浅間御殿湯を造り(のちの枇杷の湯)湯守を置きました。そして与謝野晶子、竹久夢など多くの文人墨客にも愛された浅間温泉は、正岡子規や伊藤左千夫からなる「アララギ派」関係の地とも伝えられ、歌碑を巡りながら歴史をたどる楽しみもあります。

浅間温泉観光協会HP抜粋
久々に行けば新発見があるかも！そういえば2年ほど前のウォーキングでは「わいわい広場」でみんなでお弁当食べましたね！日差しの強い日でした。今年はおにぎりかな？



私も一緒に行きませう！
歩くのは得意じゃねえがね・・・



ふれあい健康教室

5月2日(火)9:30~

・・・オカケ ミニコンサート・・・

食生活に彩を♡

管理栄養士さんのお話：低栄養にならないようにたんぱく質を上手にとりましょう！
食生活改善推進員さんのお話：レシピ集の紹介
美味しい試食を食べてみましょう！

もったいないシナ〜

ある家の方が断捨離をしたそうです その際に捨てるにはもったいない品々があり「よろしければお使いください」との話がまとまりました
詳しくは「ふれあい健康教室」でご紹介！

【包括支援センター】



パソコンの部屋

VBAは難しいという声を聴き今年度は「Excelって面白い！」からスタートしました。高齢社会に若者が一人入り空気が一変！なるほど・・・！
一日目にして教える側に・・・彼はどの気なしに来てしまった「パソコンの部屋」で落ちこぼれの受講生達と出会った。声を潤らして説明する講師とシーンとして反応のない受講生の間の空気を変える救世主となったのかも知れません。パソコン持ってお出かけ下さい。眠っていた脳がハッとします！



浪漫茶房

5月16日(火)1:30~

草大福もち

端午の節句に食べる草餅。
ふんわり柔らかい草大福。ほとんど同じ気がしませか？
うぐいす餅や笹団子も良く似ていますね、どこが違うのでしょうか。よもぎ餅と草餅の違いも、ちょっとあやふやな感じがしませんか

・・・なにはさておき・・・

【浪漫茶房】ならでは、ここでしか味わえない
【草大福もち】です あんこの美味しさは格別！



男の健康体操教室

5月18日(木)9:30~

藤田慎太郎先生の元気な声で講座が始まります

皆さん！おはようございます！
尿酸値が高いと痛風になる心配がありますが・・・
前立腺については男性は多くの方が多かれ少なかれ身体の不調はあるようですが・・・ 誰でも悩みはありますが、こうして皆さんで集まって運動をしたり話をしたりはとても大切なことです
講座の後は「男だけのお茶会」「ポッチャ」などやっています。気さくな集まりに男性の皆さんご参加ください

