

東部ひろばニース

第 311 号
2023.6



まつもと市民
生きいき活動

東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター

東部公民館からお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

レベルアップ講座①

楽団ケ・セラ演奏会&カレーランチ会

ハンディを乗り越え音楽を通じて自立を目指す若者たち「楽団ケ・セラ」の演奏会を開催します。今年も新曲にもチャレンジしてさらにパワーアップした「楽団ケ・セラ」の音楽を堪能しに来ませんか？

演奏後にはカレーランチ会もあります。

日時	6月24日(土) 10:30~13:00
場所	東部公民館 大会議室
内容	10:30~楽団ケ・セラ演奏会 11:40~カレーランチ会



申し込み	6月5日(月)9:00~東部公民館 (☎36-8565)
参加費	無料
定員	50名(先着順) 締切は6月20日(火)
主催	人権啓発推進協議会・社会福祉協議会

♪ カレーも
あるでヨ!



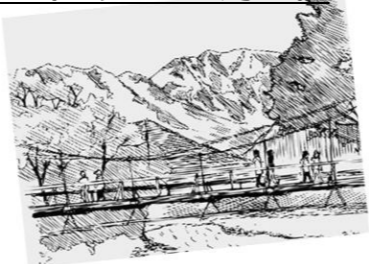
※作品の展示販売を行います。ご協力ください!

自然観察ウォーク in 上高地

毎年大好評の自然観察ウォーク。今年もアルプスの峰々の大自然に抱かれた上高地へ行きます。

健脚コース(全長7km 明神池まで往復コース)と、お散歩コース(全長3km 河童橋周辺散策)の2コースに分かれてのウォーキングです。

日時	7月11日(火) 8:00 東部公民館出発
参加費	300円
定員	25名(先着順)
主催	東部公民館
持物服装	昼食・水分(売店はありませんが) 雨具 歩きやすい服装
申し込み	電話受付のみ 6月27日(火)9:00~東部公民館(☎36-8565)
その他	小雨決行(荒天中止)



避難所開設・運営訓練に参加してみませんか

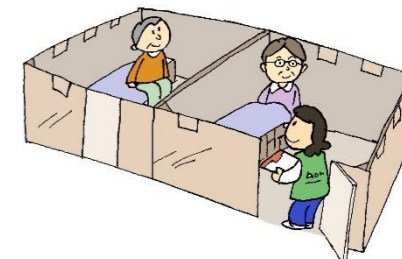
もし突然大地震が襲ってきて、避難所生活をするようになったらどうなるんだろう。少しだけ体験してみませんか？

清水小学校は地震などの大規模災害が発生した際に指定避難所となります。下記の日程で、避難所開設・運営訓練を開催します。大規模災害が発生した時には、どんな避難生活をおくることになるのかを実際に体験し、いざという時に戸惑わないよう、訓練に参加してみませんか。

日時	6月4日(日) 9:30~受付開始 雨天決行
場所	清水小学校
内容	開設した避難所に実際に避難する体験避難、炊き出しの試食等 10:00頃~ 避難所開設 避難所体験 段ボールベッド、仕切りの組立 等 11:30頃~ 炊き出し試食

※訓練の進行状況により時間が変動する可能性があります。
※避難所開設運営訓練の避難者役として参加していただきます。実際の避難所同様、点呼や作業をお願いする場合があります。

申込み	不要 直接会場にお越しください
持ち物	上履き、下足用ビニール袋
主催	避難所運営委員会
問い合わせ	東部公民館 (☎36-8565)



70歳になったら 福祉100円バス

乗車パス券お持ちですか？

満70歳以上の方が市内の路線バス等の乗車が1回100円になるパス券です。東部公民館でも受付可能です(発行は後日になります。)

詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ	松本市役所高齢福祉課 ☎34-3492
-------	------------------------

サークル ★★新規会員募集中★★

♪東部ハーモニカクラブ♪

こどものころからの懐かしい童謡・唱歌などを中心に楽しく練習しています。ハーモニカは体と脳の活性化にも良く、長く続けたいものです。興味がある方はぜひ見学に来てください。

活動日	毎週金曜日 13時30分~
活動場所	東部公民館
対象者	ハーモニカが好きな方
連絡先	東部公民館

裏面からご覧ください