

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2025 5月 令和7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)					
2(金)			ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
3(土)		憲法記念日			
4(日)		みどりの日			
5(月)		子どもの日			
6(火)		振替休日			
7(水)					
8(木)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会	
9(金)	ひ 9:30		ひ 1:00	広報部会	
10(土)					
11(日)					
12(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30	にこにこフラダンス	
13(火)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町北)	ひ 1:30 1:00	議案書審議会 広報部会	
14(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00	手仕事の日(手芸)	
15(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:30	パズル道場	
16(金)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町中)			
17(土)					
18(日)					
19(月)			ひ 1:00	城東地区定期総会	
20(火)	ひ 9:00	準備(お菓子作り)	ひ 1:30	浪漫茶房	
21(水)	ひ 9:30	出張ふれ健(曙)			
22(木)	ひ 9:30 公 9:00	城東シネマ 伝承料理教室			
23(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ	ひ 1:00 ひ 1:30	ひろば三役会 企画運営委員会	
24(土)					
25(日)					
26(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会	
27(火)	ひ 9:00	街中さんぽ		広報配布日	
28(水)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)			
29(木)			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)	ひ 1:30	スポーツ吹き矢	
31(土)					

来月のふれあい健康教室は 3 日 火曜日です
ひまわりの時間は布切はさみを持参してください

【生活支援員よりお知らせ】

福祉ひろば事業に参加ご希望の方で、歩行が困難な方は片道100円負担で送迎タクシーの手配をいたします。近いところでも構いません。ご相談ください。☎070-8802-5404 高山



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

伝承料理教室

リンゴケーキ・うどんお好み

【日 時】5月22日(木) 午前9時

【場 所】城東公民館 料理実習室

【定 員】10名

【講 師】愛ぶん塾(代表 福島 昭子)

【参加費】500円

【申込み】5月9日(金)までに、公民館まで

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器

ふれあい健康教室 5月8日(木)午前9:30～



お薬なんでも講座

①薬の飲み方

②薬の取り扱い

③新しい制度 ④災害時の備え

について薬剤師さんから教えてもらいます
自分が飲んでいるお薬！本当に必要なの？
薬が溜まっているけどどうしたらいいの？
飲み合わせて 無駄なお薬飲んでいるかも？
ためになるお薬講座においでください。



健康講座 5月9日(金)午前9:30～

①運動指導士さんと 身体を動かしましょう！

運動は大勢でやると、心も体も元気になります
無理なく楽しく体を動かしましょう！
レクリエーションや脳トレやります

体サポさん
スタッフ
よろしく

②姿勢スタイリストさんの講座

今回で2回目です 前回の紐がある方は
持ってきてください 紐のない方はお貸
します 楽しい講座です🎵



すくすくキッズ 5月23日(金)午前10:30～

……お話の会……

田川お話の会の皆さんによる、楽しい
読み聞かせや劇などをやります
今回はどんなお話かなあ
手作りのおやつが出ます
アレルギーのあるお子さんは受付
でレシピの材料をご覧ください
飲み物・タオルなどお持ちください



「松本城 堀の浚渫について」

松本城では、お堀の中に蓄積した堆積物を除去する
工事(浚渫)を行っています。浚渫について、担当課によ
る座学、現地で説明・見学を行います。

【日 時】5月23日(金) 午前10時～

【場 所】大手公民館(座学・現地説明・現地解散)

【講 師】松本市職員(松本城整備課)

【定 員】30名

【申込み】5月8日(木)から 城東公民館へ

【持ち物】筆記用具

【主 催】城東公民館、東部公民館

【協 力】松本城整備課

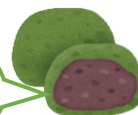
浪漫茶房 5月20日(火)午後1:30～

草大福もち

ヨモギの香りが
何とも言えない風味を
醸し出しています

あんこは甘さ控えめで浪漫茶房自慢の手作りあんこです
さあ！悩みどころは？ 抹茶にする？紅茶にする？珈
琲にする？浪漫茶房は物価値上がりの中でも100円の
参加費で頑張っています 来てくださいね🎵

あんこ
超美味しいよ



城東シネマ 5月22日(木)午前9:30～

赤ひげ 黒沢明 監督

養生所の門は 雪どけの太陽に

まぶしく輝いていた……

貧しい人々のための医療施設 小石川養
生所に派遣されたエリート医師 保本登
は赤ひげが所長を努める下で働くことが
不本意だった。しかし貧困にあえぎながらも懸命に
生きる人々と接し、赤ひげの医療技術を垣間見るう
ちに、次第に考え方が変わっていった……

出演：三船敏郎・加山雄三

お楽しみに！



手仕事の日(フライパン)

5月30日(金)午前9:30～

玉ねぎ焼きとひじきのサラダでランチ

玉ねぎの甘さが美味しいです

栄養満点ひじきのサラダ！

自分たちのランチを作って食事会をやりましょう

包丁・フライパン・持帰りのタッパーをお持ちください
申込はひろばまで！ 電話 39-0168