

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2025 7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(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30 民生児童委員協議会
2(水)			ひ 1:00 広報部会
3(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(曙)	ひ 1:00 七夕人形セットづくり 公 1:30 『多肉植物寄せ植え』講座
4(金)			ひ 1:30 スポーツ吹き矢
5(土)	公 8:30 11:00	第49回マレットゴルフ大会 育成会『七夕人形づくりとほうとうの会』	
6(日)			
7(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 編む編夢ニットの会
8(火)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町北)	
9(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00 手仕事の日(手芸)
10(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(岡の宮)	ひ 1:30 パズル道場
11(金)	ひ 9:30 公 9:00	出張ふれ健(女鳥羽) マレットゴルフ体験会	ひ 1:00 広報部会
12(土)			
13(日)			
14(月)	ひ 9:30 8:30	みんな元気会 (お菓子作り) ひろば事業推進協議会 研修	ひ 1:30 にこにこフラダンス 8:30~4:30
15(火)		準備	ひ 1:30 浪漫茶房
16(水)	ひ 9:30 10:00	出張ふれ健(元町中) 盲学校マッサージ(場所:福祉ひろば)	10:00~2:00
17(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	
18(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ	ひ 1:00 ひろば三役会 1:30 企画運営委員会
19(土)			
20(日)			
21(月)		海の日	
22(火)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)	ひ 4:00 町会長会
23(水)	ひ 9:00	街中さんぽ	ひ 1:00 広報セット
24(木)	ひ 10:00	演劇鑑賞会:シアターランポン	ひ 1:30 にこにこフラダンス 広報配布日
25(金)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ 1:30 スポーツ吹き矢
26(土)			
27(日)			
28(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 民生運営委員会 1:00 編む編夢ニットの会
29(火)	ひ 9:00	城東シネマ	
30(水)			
31(木)			

来月のふれあい健康教室は 5 日 火曜日です

【お知らせ】
8月24日の夕刻から、ひろば&女鳥羽川緑地帯を使って「納涼祭」を開催いたします
飲食・アルコールの提供！子供ひろばも計画中です。
雨天結構です。雨天決行します！！ アイデア等役員にお知らせ下さい



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

盲学校の生徒の皆さんの

マッサージが受けられます

地域の方への感謝と交流を目的に、1人1時間無料で施術していただけます。

【日 時】7月16日(水)

10:00~11:00 7名

11:00~12:00 7名

13:00~14:00 7名

【会 場】城東地区 福祉ひろば

【参加費】無料

【申込み】7月11日(金)までに城東公民館へ

【その他】予約状況により、希望の時間に添えない場合があります。

当日はマスク、手ぬぐい
なければタオルをご持参ください。

子ども安全安心教室

○松本警察署交通課職員による交通安全指導など

○長野県交通安全教育支援センターボランティアによる交通安全のお話

【日 時】8月5日(火)

午前10時から12時まで

【場 所】城東公民館

【参加費・申込み】 不要



黒部ダム放水見学とウォーキング

【日 時・集合場所】8月7日(木)

午前7時30分 城東公民館集合

【行 程】公民館→扇沢駅→黒部ダム駅
→黒部ダム散策(3時間程度、昼食各自)
→帰路

【定 員】20名

【参加費】3,200円(電気バス代)

昼食代は各自負担

【申込み】7月7日(月)から

城東地区の方のみです。ただし定員に

達した場合は終了します

【持ち物】雨具、飲み物等
ウォーキングのできる服装・靴



育成会:七夕人形づくりとほうとうの会

7月5日(土)11:00~ 城東公民館

子どもたちに伝統行事の継承をしていくために
地域の皆さんの参加協力をお願いします

ふれあい健康教室 7月1日(火)午前9:30~ 交通安全教室を開催いたします



判断力の低下・反応速度の低下
視力の衰え・記憶力の低下・車の凹みや傷
ヒヤリとすること！ハッとすること！
県警のチャレンジ号も来ます



演劇鑑賞会 7月24日(木)午前10:00~

まつもと市民芸術館 アウトリーチ公演 カメレオンの陽気なキャラバン

運営劇団：シアターランポン
オムニバス作品からいくつか上演して
くれます 楽しさと笑いがいっぱい
来てくださいね



城東シネマ 7月29日(火)午前9:00~ 『黒部の太陽』監督:熊井啓 原作:木本正次

戦後日本の復興と高度経済成長を象徴する黒部ダム建設を題材にした壮大なドラマです。実話に基づいており、過酷な環境下で行われたトンネル掘削やダム建設の挑戦を描いています。このプロジェクトの背後には、171人もの死者を出す過酷な現実がありました。事故や犠牲を乗り越え、日本最大級のダムを完成させた人々の奮闘と犠牲は、現在も語り継がれるべき歴史の一部です。出演:石原裕次郎 三船敏郎

(注)上映時間が190分のため 9:00開始とさせていただきます



浪漫茶房 7月15日(火)午後1:30~

…杏仁豆腐…

ゼラチンを使ったぷるぷるとした食感と牛乳のやさしい甘さで、暑い日や食後のデザートとしてもぴったりな仕上がります。お好みで感ず目のミカンや白桃をのせてもおいしいです。浪漫茶房の杏仁豆腐は城東地区の特製です。ここでしか食べられない味をお楽しみください♪



すくすくキッズ 7月18日(金)午前10:30~

…リズムにノリノリ体操…
音楽に合わせて体を動かすことは大人も楽しい！赤ちゃんはママのお腹の中で聴いていたのかな？自然に身体をゆらゆら♪天性かな！

手仕事の日(手芸)7月9日(水)午後1:00~

7月22日(火)午前9:30~ 小物入れ作っています♪



クラフトテープで小さなカゴを作ります 玄関先のちょっとした小物収納に便利です！見本はひろばにあります。テープある方はお持ちください。ない方は材料費を

手仕事の日(フライパン)7月25日(金)午前9:30~ フライパン一つで！本格ナポリタン！

別荘で不要だから、ひろばのカセットコンロでも出来ちゃう！簡単でまろやかな喫茶店風のナポリタンが出来るはず！

楽しく作って美味しく食べましょう！フライパンの蓋や包丁をお持ちいただければ便利です：お持ち帰り用タッパも！

