

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表



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

2026 5月 令和8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(金)	ひ 9:30	楽しいモルック	
2(土)			
3(日)		憲法記念日	
4(月)		みどりの日	
5(火)		こどもの日	
6(水)		振替休日	
7(木)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:30 議案書審議会
8(金)	ひ 9:00	ひろばを飛び出そう9:00~4:30	ひ 1:30 スポーツ吹き矢
9(土)			
10(日)			
11(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30 にこにこフラダンス
12(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30 民生児童委員協議会
13(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00 広報部会
14(木)	ひ 9:30 9:30	出張ふれ健(女鳥羽) 体力づくりサポーター集会	ひ 1:30 パズル道場
15(金)	ひ 10:00	すくすくキッズ	
16(土)			
17(日)			
18(月)		準備	ひ 1:00 令和8年定期総会:町会長会
19(火)	公 8:30	軽井沢文化施設視察3	ひ 1:30 浪漫茶房
20(水)			ひ 1:30 手仕事の日(手芸)
21(木)	ひ 9:30 公 9:00	男の健康体操教室 スマホ相談	ひ 1:00 広報部会
22(金)	ひ 9:30	出張ふれ健(曙)	ひ 1:30 三役会
23(土)			
24(日)			
25(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 編む編夢ニットの会
26(火)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町北)	ひ 1:30 手仕事の日(手芸)
27(水)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ 1:00 民生運営委員会 広報配布日
28(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(元町中)	ひ 1:30 にこにこフラダンス
29(金)	ひ 9:30 公 9:00	城東シネマ 親睦マレットゴルフ大会(総合体育館)	ひ 1:30 スポーツ吹き矢
30(土)			
31(日)			

軽井沢文化施設視察 3

軽井沢町にある安東美術館と軽井沢町歴史民俗資料館を視察します
【日時】 5月19日(火) 午前8時30分 出発
【集合場所】 城東公民館
【行程】 公民館 → 軽井沢安東美術館 → 発地市庭(昼食)
軽井沢町歴史民俗資料館 → 公民館 午後5時頃
【定員】 20人 城東地区住民限定 申込み多数の場合は抽選
【参加費】 2,300円(安東美術館入館料) 昼食代は各自負担
【申込み】 5月12日(火)までに、城東公民館の電話か窓口まで
【主催】 城東公民館

スマホ相談(個別相談)

まつもと生活応援クーポンの、電子クーポン取得までの基本的な操作方法を支援員がお手伝いします。
【日時】 5月21日(木)9時から11時(1人30分程度)
【会場】 城東公民館 講義室【講師】 城東地区スマホ支援員
【持ち物】 松本市生活応援クーポンのはがき 【参加費】 無料
【申込み】 5月15日(金)までに、相談したい内容と希望時間を電話か窓口でご予約ください
【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。紙クーポンについては、サポートセンターへ直接お問い合わせください。

親睦マレットゴルフ大会

気楽にマレットゴルフを楽しみましょう！語らいながら、ゆっくり9ホールコースを回ります。初めての方大歓迎です！スティック、ボールのある方はご持参ください。(貸出しも有り)
【日時】 5月29日(金)午前9時集合
【集合場所】 エア・ウォーターアリーナ(総合体育館)正面玄関
【参加者】 城東地区の方限定
【景品】 参加者全員にあります。
【申込み】 5月22日(金)までに城東公民館の電話か窓口まで
【その他】 降雨状況により中止の場合があります
【主催】 城東公民館 体育委員会 【共催】 城東地区スポーツ協会

健康講座(全8回シリーズ)

健康講座シリーズの第1回目です。
テーマは「体調管理と免疫力」免疫力を高めるための生活習慣や体調管理のコツを学びます
【日時】 6月2日(火)午後1時30分から 1時間程度
【会場】 城東公民館 大会議室
【講師】 大塚製薬 長野出張所 稲葉 努 氏
【持ち物】 なし 【参加費】 無料
【申込み】 5月20日(水)までに城東公民館の電話か窓口まで
【参加者】 城東地区住民の方を優先します。

5月8日(金) 午前9:00出発 ファミリーマート集合
ひろばを飛び出そう！ウォーキング！

お花見の時期は過ぎてしまいましたが、葉桜を観に諏訪湖へ行きませんか？釜口水門あたりからSUWAガラスの里まで4kmほどを歩く予定です。無理をせずご自分に合った距離を歩きましょう。
【行程】
9:00出発⇒岡谷IC⇒釜口水門⇒ウォーキング
⇒SUWAガラスの里⇒昼食⇒蓼科自由農園原村店
⇒小淵沢道の駅⇒小淵沢IC⇒帰着16:00頃
【申込みは福祉ひろばまでお電話ください】



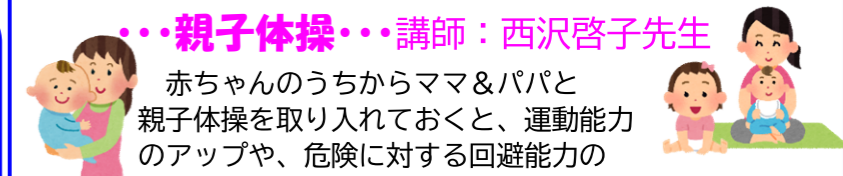
ふれあい健康教室 5月12日(火)午前9:30~
身体を春に順応させましょう！

春は朝晩の冷え込みと日中の暖かさの差が大きく、体温調節を担う自律神経が頻りに切り替わります。この交感神経と副交感神経のバランスが乱れることで、倦怠感、頭痛、めまいなどの症状が現れやすくなります。外に出かけて心にも栄養を！
9:30~10:30 藤田慎太郎先生の体操教室



すくすくキッズ 5月15日(金) 午前10:00~

親子体操・・・講師：西沢啓子先生
赤ちゃんのうちからママ&パパと親子体操を取り入れておくと、運動能力のアップや、危険に対する回避能力のアップが期待できますよ。毎月遊びながらお友だちやママ友も顔なじみになります。ひろばの中は泣いたり笑ったりの大騒ぎです。手作り おやつ 人気です



浪漫茶房 5月19日(火) 午後1:30~3:30

草大福 抹茶は、茶葉を丸ごと粉末にするので、茶葉に含まれるカテキン・テアニン・ビタミン・食物繊維などを効率よく摂取できます。
世界を沸かす日本の抹茶！茶葉が不足・高騰でいつまで提供できるかな？今月は有ます



城東シネマ 5月29日(金) 午前9:30~

釣りバカ日誌2 魚だって！愉快的奴に釣られたい♡
鈴さんが失踪した。浜ちゃんは心当たりのある渥美半島の伊良湖岬へ向かう。浜辺で心臓発作を起こした鈴さんは、旅行中の女性に救われる。が、二人がホテルの一室にいるところを浜ちゃんに見られてしまった鈴さんは、とっさに「自分の娘だ」と嘘をついてしまった。この謎美女をめぐる嘘が、後々会社も巻き込む大騒動に！
西田敏行：石田えり：三國連太郎 観に来てください♪



手仕事の日(フライパン)
5月27日(水) 午前9:30~

簡単料理で検索してヒットした中から今回は切り干し大根を使ってみます。玉ねぎ焼きも作ってみましょう。あれやこれやと作りたいものがたくさんあります♪作ってみたいレシピ募集中です！申込みはひろばまでお電話ください。



来月のふれあい健康教室は2日 火曜日です
「ひまわりの時間」は13日です(布切りばさみをお持ちください)

【お知らせ】…令和8年度ひろばの職員体制について…
ひろばコーディネーターは今年度、上垣多津子(継続)・西村享子(継続)遠山順子(新任)の3人体制となりました。よろしくお願いたします。地域の皆さんの憩いの場としてお誘いあわせてひろばにお出かけください。
…令和8年度 高齢者福祉入浴券について…
入浴券がカード券になりました。ひろばで受け取りが出来ます。

