

9月の行事予定

いよいよ東部地区秋の「3大全体行事」が始まります。
 防災祭・文化祭・音楽祭に是非ともご参加ください。

日		月		火		水		木		金		土	
4	防災祭 9:00~11:30	5	子育て支援 10:00~12:00	6	男の太極拳 14:00~15:00	7	バランスボールストレッチ 10:00~11:30	8	東部の縁側 10:00~16:00	9	男のふれ健 10:00~11:30	10	
11	東部地区 マレットゴルフ大会 9:00~	12	ふれ健 (東町1)10:00~11:30 パンの販売 11:30~	13	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30 健康講座② 19:00~20:00	14	ミュージックベル (ハンドベル)	15	企画委員会③ 13:30~ 代表者会議③ 14:30~ 町会長会⑥ 18:00~	16	バスウォーク 上高地自然観察 8:20~ 花札 9:30~11:00	17	
18		19	敬老の日	20	出前講座 (桜町) 11:00~12:30 ハネチアガラス講座 13:30~	21	ひろば喫茶 13:30~16:00	22		23	秋分の日	24	
25		26	ILダ-健康教室 (東町1) 10:00~11:30 なんでも相談 13:30~15:00	27	懐かしの歌謡曲 10:00~11:30	28	ミュージックベル (ハンドベル) ストレッチ体操 A 13:30~14:30	29	ウォーキング② 10:00~11:30 カレー会 11:30~12:30	30	施設クリーニング 雀友会 (麻雀)		
10月の行事予定		3	月	子育て支援 10:00~	18	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	26	水	ストレッチ体操 A 13:30~			
		4	火	男の太極拳 13:30~	19	水	料理講座(和食) 10:00~	27	木	ウォーキング③ 10:00~			
		6	木	東部の縁側 10:00~	21	金	花札 9:30~	28	金	東部複合施設防災訓練 10:30~			
		11	火	懐かしの歌謡曲 10:00~	24	月	ILダ-健康教室 10:00~						
		12	水	寄せ植え講座 13:30~	25	火	なんでも相談 13:30~						
		14	金	男のふれ健 10:00~	26	水	出前講座⑥ 11:00~						
		14(金)15(土)16(日)		文化祭			ホラテア部が入視察						

9月の
 ●ふれ健●男のふれ健●ひろば喫茶
 ●ILダ-健康教室の当番は東町1丁目です。
 よろしくお願ひします。



子育て支援

「幼児食のヒント」



9月5日(月) 10:00~12:00
市 管理栄養士

「元気なお母さんでいるために」

10月3日(月) 10:00~12:00
講師 宮澤 未穂 さん

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば
問合せ・申込みは 東部福祉ひろば(32-7168)

男の太極拳

9月6日(火) 14:00~15:00

講師 信州直流塾 小林 直利 さん

持ち物 水分 タオル
参加費 無料



バランスボールストレッチ③

9月7日(水) 10:00~11:30

講師 大澤 万里 さん
ストレッチ体操 音楽体操 他

持ち物 水分 バランスボールをお持ちの方は、
空気を抜いてお持ちください。
お持ちで無い方はご用意します。
お持ちの方はヨガマット

参加費 無料



東部の縁側

ときどきっミシンカフェ



9月8日(木) 10:00~16:00

手仕事とおしゃべりを楽しんでみませんか。

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操



9月9日(金) 10:00~11:30

「夏の疲れ・夏バテ改善ストレッチ」

◎水分とタオルをお持ちください

ふれあい健康教室

「まつせん 和紙てまり」

和紙を使っててまりを作ります

9月12日(月) 10:00~11:30

◎包括支援センターからのお知らせ

◎保健師相談あります

●材料費 無料 ●申し込み 不要

●水分をお持ちください

9月の担当町会は東町1丁目です。



北ふれあいホーム おひさまベーカリー

おいしい手作りパンの販売 11:30~



懐かしの歌謡曲

9月13日(火)10:00~11:30

9月27日(火)10:00~11:30

◎水分をお持ちください。



花札

運試しに来ませんか



9月16日(金) 9:30~11:00

ひろば喫茶

9月21日(水) 13:30~16:00

参加費 100円



「ベネチアンガラス」講習会

9月20日(火)13:30~15:30

講師 太田 敏子 さん

参加料 1作品 500円 (1人2作品まで)

定員 10名 要申込

申込み・問合せは ひろば(32-7168)まで



エルダー健康教室

9月26日(月) 10:00~11:30

水分を各自でご用意ください。



なんでも相談

9月26日(月) 13:30~15:00

専門分野にお繋ぎいたします。



ストレッチ体操 A

9月28日(水) 13:30~14:30

講師 岡本 敬弘 さん

持ち物 水分 お持ちの方はヨガマット

参加費 無料



東部検定ウォーキングと男のカレー

9月29日(木) 10:00~11:30

①東部検定ウォーキング 10:00~
町会公民館を巡り、クイズに答えよう!

②カレー 11:30~12:30

カレーのみの参加もできます。

食材把握のため、要申込



持物 水分 歩きやすい支度 参加料 無料

申込 ひろば(32-7168)までお申込ください。

主催 健康づくり推進員会 共催 福祉ひろば