


5月の行事予定

爽やかな季節になりました。気持ちのいい汗をかきに「ひろば」に出かけて来ませんか。

日		月		火		水		木		金		土	
1		2	八十八夜 子育て支援 10:00~12:00 	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6		7	専門団体総会 ボランティア部 16:30~ 日赤奉仕団 17:00~ 体育協会 17:30~ 環境衛生協議会 18:00~ 防災部 18:30~
8		9	ふれ健  (清水中)10:00~11:30 パンの販売 11:30~ 	10	専門団体総会 福祉ひろば推進協 16:30~ 社会福祉協議会 17:15~ 町内公民館長会 17:45~ 人権啓発推進協 18:15~ つばみの会 19:00~	11	ミュージックベル (ハンドベル)  体力づくりサポーター集会 13:30~	12		13	男のふれ健  10:00~11:30	14	
15	防災緑地 草刈り 9:00~ 	16	東部の縁側  10:00~16:00	17	懐かしの歌謡曲  10:00~11:30 男の太極拳  13:30~14:30	18	ひろばシネマ  13:30~	19		20	花札 9:30~11:30 健康麻雀  13:30~16:00 方針説明会①  18:30~19:30	21	方針説明会②  10:00~11:00
22		23	エルダー健康教室 (清水中)  10:00~11:30 なんでも相談  13:30~15:00	24	第2回 たのしく! 俳句講座  10:00~11:30 出前講座①  (清水東)11:00~	25	ミュージックベル ストレッチ体操 A  13:30~14:30 専門団体総会 お城の東 17:50~ 防犯協会 19:00~	26	ウォーキング①  10:00~11:30	27	施設クリーニング	28	楽団ケ・セラ 演奏会  10:30~11:30 カレーランチ会  11:40~13:00
29		30	ブロック別バス講座① 馬籠宿  8:00~16:30	31	懐かしの歌謡曲  10:00~11:30 専門団体総会 横田溝渠 19:00~	6月の行事予定		14	火 懐かしの歌謡曲 10:00~	24	金 施設クリーニング		
					1	水 ストレッチB 13:30~	15	水 ひろば喫茶(ツネ) 13:30~	25	土 蕎麦講座 10:30~			
					3	金 英会話で脳活 10:00~	16	水 花札 9:30~	26	月 エルダー健康教室 10:00~			
					5	日 避難所運営研修会 9:00~	17	金 健康麻雀・囲碁 13:30~	27	月 なんでも相談 13:30~			
					6	月 子育て支援 10:00~	18	土 日赤・防災バ 視察 8:30~	28	火 ブロック別バス講座② 8:00~			
					7	火 男の太極拳 13:30~	19	日 東部の縁側 10:00~	29	火 懐かしの歌謡曲 10:00~			
					9	木 生ゴミ堆肥化講習会 10:00~	20	月 出前講座② 清水中 11:00~		水 たのしく俳句講座③ 10:00~			
					10	金 男のふれ健 10:00~	21	火 高原でマルトゴルフ 8:00~					
					13	月 ふれ健 10:00~	22	水 ストレッチA 13:30~					

子育て支援

「リズムに合わせて」

親子で楽しく遊びましょう

5月2日(月) 10:00~12:00

講師 布野 栄次 さん

6月の子育ては開放日

「積み木に色を塗ろう」



ふれあい健康教室

「ボイストレーニング」

5月9日(月) 10:00~11:30

講師 布野 栄次 さん

◎健康づくり推進員による「信濃の国体操」

◎包括支援センターからのお知らせ

◎水分とタオルをお持ちください

5月の担当町会は清水中です。



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~



男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操

5月13日(金) 10:00~11:30

歩きたくなる活動的な「足・脚づくり①」

◎水分とタオルをお持ちください



東部の縁側

ときどきっミシンカフェ

5月16日(月) 10:00~16:00

初めてでも大丈夫。

一緒にパッチワークをしませんか。



懐かしの歌謡曲

5月17日・31日(火) 10:00~11:30

青春時代のあの歌から、今はやりのこの歌を、
口ずさみに来ませんか。



男の太極拳

5月17日(火) 13:30~14:30

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

申込み 不要 直接福祉ひろばにお越しください。



ひろばシネマ

5月18日(水) 13:30~

上映作品は当日のおたのしみ。

参加費 無料



大人のフリースペース

5月20日(金)

花札 9:30~11:30

健康麻雀 13:30~16:00

◎地域の方が対象です ◎水分をお持ちください



エルダー健康教室

5月23日(月) 10:00~11:30

心も体も脳ミソも。いい汗かきに来ませんか

水分を各自で用意ください



なんでも相談

5月23日(月) 13:30~15:00

お困りごとがありましたら、地域づくりセンター、
ひろばの職員、今年度から配属されました生活支
援員が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします。



ストレッチ体操 A

「膝・腰楽しくストレッチ」

5月25日(水) 13:30~14:30

講師 岡本 敬弘 さん

持ち物 水分 器具はご用意します

参加費 無料

申込み 不要 直接福祉ひろばにお越しください。



市民芸術館屋上ウォーキング

5月26日(木) 10:00~11:30

少雨決行 悪天候(強雨・強風)の時は中止

公民館一市民芸術館一ジムの泳ぐせんぎ一

信毎メディアガーデン一公民館

持ち物 水分 歩きやすい支度

参加料 無料 要申込

問合せ・申込みは東部ひろば(32-7168)まで

主催 健康づくり推進員会 共催 福祉ひろば



川柳大募集!

東部ひろばニュースは今年 2022 年 7 月に、記
念すべき生誕 300 歳 (300 号) を迎えます。

7 月号は記念号の発行を考えております。そこで
記念号の目玉として地域の皆様の川柳を公募させ

ていただき掲載し、暗いニュースばかりのこの頃
を、笑いで元気になろうと考えました。皆様が日

頃感じているあんなこんなを川柳にして公民館ま
でご応募下さい。テーマは自由ですが、オリジナル

で未発表のものに限ります。大賞の方には記念品
をさしあげます。一人なん点でも構いません。

ペンネーム可ですがお名前、連絡先はお書きくだ
さい。公民館事務所ポストに投函ください。

締め切りは5月末日まで。

是非ご応募よろしくお願ひします。