

全戸配布

東部ひろばニース

第 334 号
2025.5



東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター

東部公民館からのお知らせ ☎ 36-8565 又は 32-7168

しゅんせつ 松本城 お堀の浚渫について学ぶ講座

松本城では現在、きれいなお堀を復活させるために、お堀に溜まった泥を取り除く工事(浚渫・しゅんせつ)が進められています。

これからどんな風にお堀がきれいになっていくのか、座学で浚渫を学び、浚渫現場を実際に見学して理解を深める「浚渫について学ぶ講座」を開催します。

日時 5月23日(金) 10:00~(12:00)

集合場所 大手公民館 (※東部公民館ではありません)

内容 お堀の浚渫についての座学、移動し浚渫現場の見学

講師 松本城整備課のみなさん

参加費 無料

定員 30人

申込み 受付中 東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付→

主催 東部公民館・城東公民館



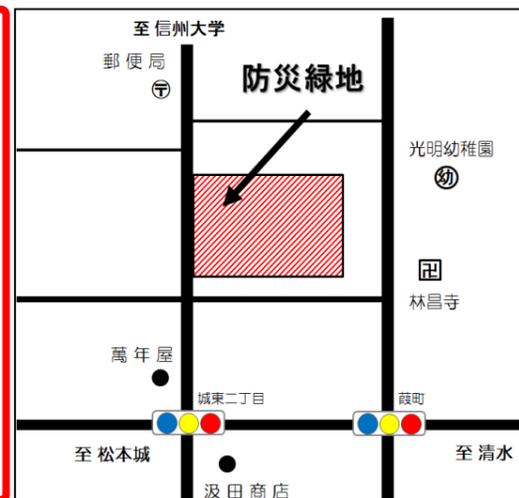
防災緑地の草刈りをします

東部地区防災緑地の草刈りを行います。いざという際には防災拠点となる場所ですので、位置の確認を含め、ご都合つく方は、ご参加ください。

日時 5月24日(土) 9:00~
雨天順延 予備日 6月1日(日)

持ち物 手袋、帽子、草刈り鎌等

主催 東部地区防災部



防災緑地はこちら

働く世代も
応援したい!!

理学療法士による 運動系ストレッチ教室

初級編
夜開催!

日々の疲労ケア、きちんとできていますか?

仕事や子育てなど、忙しい生活の中で、きちんと疲労ケアできていますか?
初級編では、理学療法士の指導のもと、柔軟性や正しい身体の使い方を身につけ、日常生活が楽になる、動ける身体をめざします。運動系ストレッチの基礎を覚え、日々取り組むことで身体と心の元気を取り戻しましょう。
普段、自分の身体に向き合う時間がない方でも、健康づくりの第一歩として本講座をご活用ください。

日時 6月11日(水) 19:00~(20:15) 受付 18:45~

場所 東部公民館 参加費 無料 定員 15名

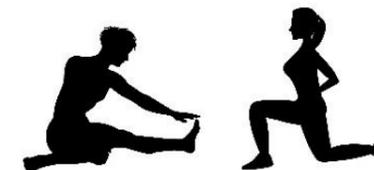
持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭き(※上履き不要)

講師 丸山 邦彦 さん・斉藤 諒二 さん
(KARADARAK 理学療法士 CrossFit Level1 トレーナー)

内容 クロストレーニングを活用した基礎的ストレッチ等

申込み 東部公民館へ電話または QR コードから Web 受付→
※Web は 24 時間受け付けます。

その他 男女別着替え場所あり 主催 東部公民館



こんな方におすすめ

- ・肩こり
- ・腰痛
- ・運動習慣を身につけたい
- ・もっとハツラツと動きたい

70歳以上
対象

~令和7年度~

松本市福祉入浴券 配布しています

令和7年度分の交付が始まっています。
お忘れなくお受け取りください。

受給者資格 松本市に住民登録がある昭和30年4月1日以前に出生の70歳以上の方
(令和7年4月1日現在で満70歳以上の方)

※令和7年度中に70歳になる方は、交付対象になりません。

なお、受取りには **顔写真付き 本人確認書類等** が必要です。

有効期限 令和7年4月1日~令和8年3月31日

申請者 本人または同居の親族(民生・児童委員の代理は不可)

交付場所 東部地区福祉ひろば

受付時間 平日 8:30 から 17:15 まで

持ち物 顔写真付き本人確認書類等(運転免許証、マイナンバーカード、100円バス券等)

詳細は下記、松本市役所高齢福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 松本市役所 高齢福祉課 福祉担当 ☎34-3492



本紙でお知らせする行事について、記録や広報掲載のため写真等の撮影を行います。支障がある場合は行事の際お申し出ください。

裏面もご覧ください