



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

自然観察ウォーク in 上高地

毎年大好評の自然観察ウォーク。今年もアルプスの峰々に抱かれた上高地で大自然を満喫しましょう。当日は両コースにガイドの先生が同行します。大自然の中でウォーキングを堪能しましょう。

日 時	6月19日(木) 8:00 東部公民館 出発 16:30 東部公民館着予定 (小雨決行)
行 程	(お散歩コース) 大正池～小梨平～河童橋(約5km) (本格派コース) 上高地B T～明神池～上高地B T(約9km)
講 師	上條 恒嗣先生(お散歩コース)、丸山 文一先生(本格派コース)
対 象	東部地区にお住まいの方限定
定 員	各コース14名(計28名 昨年参加していない方を優先で 抽選 します)
抽選申込	現在受付中 6月9日(月)13:00受付終了 期間内に東部公民館へ電話またはQRコードからWEB受付(WEBは休日・夜間も受付ます) 先着ではありません。ご都合の良い時にお申し込みください。 当選者には6月10日以降に個別にお知らせします。
参 加 費	無料 主 催 東部公民館
持 物 装	水分(売店はありませんが) 雨具 歩きやすい服装
そ の 他	河童橋付近、明神池付近で自由昼食です。必要な方は昼食をお持ちください。

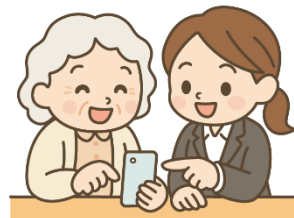


東部地区スマホ講座

基本レッスン「スマホ」ってなに？

昨年度、好評いただいたスマホ教室。今年度は、松本大学地域づくり考房「ゆめ」の学生さんを講師に迎え、開講します。スマホにとっても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日 時	6月12日(木) 10:00～(12:00)
場 所	東部公民館 参加費 無料 定 員 20名
講 師	松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん
申込み	東部公民館へ電話またQRコードからネットで申し込み→ ※申込時にお使いのスマホの機種をお知らせください
持ち物	普段お使いのスマホ
内 容	基本レッスン「スマホ」ってなに？ 座学、スマホ質問コーナー など
主 催	東部地区地域づくりセンター



今後の予定 今後も月1回程度の開催を予定しています。
スマホについて、知りたい、学びたい内容があれば今後の参考としますのでぜひお知らせください。

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!

お仕事帰りに公民館で疲労ケア、しませんか？

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。

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(残枠わずかです)
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

公民館喫茶(居酒屋) 開店します

今年も公民館喫茶(居酒屋)開店。皆さんで持ち寄って、お茶とお酒を楽しみながら、夜のひと時を過ごしましょう。「人と人とのつながり」づくりのきっかけに、気軽にお出かけください。

日 時	6月25日(水) 18:00～ (20:00 ころまで)
場 所	片端町・出居番町・東町2丁目 3町会共同公民館 3町会以外の方の参加も大歓迎!
申込み	不要 直接会場にお越しください 参加費 無料
持ち物	食べ物、飲み物(皆さんでの持ち寄りです)
主 催	東部地区町会連合会・東部地区町内公民館長会 共 催 東部公民館

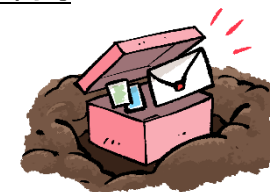


清水小学校開校 50 周年記念

タイムカプセル開封の会

2001年に開校50周年を記念し、清水小の「せせらぎ」に全校児童の思いを込めてタイムカプセルを埋設しました。
あれから24年。ついに開封の時がやってきました!
その当時の6年生は現在35歳となっています。30～35歳のみなさん、見守っていただける地区の皆さん、ぜひお集まりください。

日 時	6月21日(土) 14:00開封
場 所	清水小学校 せせらぎ
主 催	開封の会実行委員会
問合せ	事務局 上條直利さん (当時の6学年主任)
その他	当時の担任の先生も 数名おいでいただける予定です。



折紙と交流の場

折り紙で季節のリースを作りませんか。折りながら楽しくお話ししましょう。

日 時	6月27日(金) 14:00～(16:00)
場 所	東部公民館
申込み	事前に電話でお申し込みください。 東部地区生活支援員 大輪(おおわ) 070-8802-5402 または 福祉ひろばまで
締 切	6月23日(月)
材料費	100円
主 催	東部地区生活支援員



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