

全戸配布

第 336 号
2025.7

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

防災 フェスティバル

日時 7月13日(日) 9:00 ~ 12:00

場所 東部地区防災緑地

普段の生活では体験できない防災企画が盛りだくさん。
ぜひお出かけください。

地震体験車 9:00~11:00

給水車体験 9:00~11:00

消防車体験乗車 9:00~11:00

ロープハンモック体験 9:00~12:00

※小雨決行 芝生の状況により変更、中止場合があります。

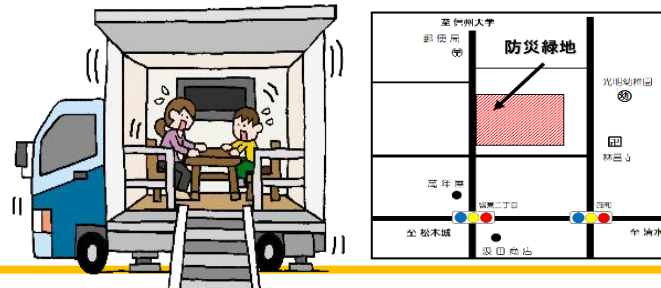
主催 東部地区町会連合会

防災用品展示コーナー

万が一に備えたい品を展示紹介

地域を知ろうコーナー

ハザードマップや避難計画の作成
をして、身近な危険を知ろう



東部地区スマホ講座

「LINE」について

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。スマホにとても詳しい大学生が、教えてくれますよ。

日時 7月10日(木) 10:00~(12:00)

場所 東部公民館 参加費 無料 定員 15名

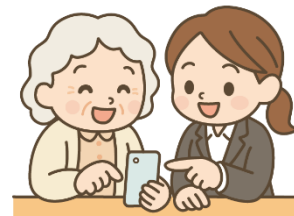
講師 松本大学地域づくり考房「ゆめ」のみなさん

申込み 東部公民館へ電話または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 「LINE」について、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。

レベルアップ
講座①②

楽しいラジオ体操&ミニ交通安全教室

夏の早朝、すがすがしい空気の中で、子どもも、大人も広々とした校庭で、ラジオ体操で思いっきり体を動かしませんか。公認ラジオ体操指導士の先生をお迎えし、みんなでラジオ体操に取り組みます。体操のあとは、ミニ交通安全教室も開催します！

日時 7月27日(日) 6:30~(7:15)

場所 清水小学校 校庭

講師 NP0 法人全国ラジオ体操連盟公認級ラジオ体操指導士 三輪 尚弘 先生
松本警察署東部交番のみなさん

内容 6:30~ラジオ体操 7:00~交通安全講話

申込み 不要 当日6:30までに会場で受付をしてください。

その他 小雨決行 グラウンドの状況により変更、中止場合があります。

主催 東部地区町会連合会・子ども会育成つぼみの会 共催 東部公民館・東部地区各専門団体



レベルアップ講座③
環境衛生講座

電気が生まれる現場を見てみよう

生活インフラとして欠かせない電気。今脱炭素が注目される中、クリーンなエネルギーとして注目を浴びる水力発電所とダムを見に行きます。一般では簡単に訪問できない施設の見学です。これを期に電気について考えてみませんか。

日時 7月23日(水) 8:00 東部公民館 出発
16:45 東部公民館 着予定

行先 高瀬ダム、新高瀬川発電所、大町山岳博物館

内容 ダム、発電所、博物館の見学

講師 大月 辰男 さん

参加費 1,500円(昼食付) 定員 20名(先着順)

申込み 7月4日(金)9:30~電話受付・Web受付

東部公民館へ電話またはQRコードから→

その他 現地の工事の進捗により、
見学場所が変更となる可能性があります。
その際には、ご了承ください。

主催 東部地区環境衛生協議会

共催 東部公民館

協力 東電カニユアパワースタッフ



公民館喫茶(居酒屋)開店

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。
温かい「人と人のつながり」づくりのきっかけに、お気軽にお出かけください。

日時 7月24日(木) 18:00~(20:00頃まで)

場所 南上横田町公民館

対象 葭町・南上横田町・東町1丁目

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・町内公民館長会

共催 東部公民館



ボウリング大会 参加者募集

夏だ！ボウリングだ！
ボウリングで健康づくりと、
地域の親睦を深めましょう。

日時 8月3日(日)10:00~

場所 アピナボウル城山店

参加費 500円(ゲーム代・貸靴代込み)

申込み 各町会体育部長へお申し込みください。

主催 東部地区体育協会

共催 東部公民館



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

平日の朝 9:00～9:30 は「おはようエルダー」で
コツコツ健幸貯筋体操をしませんか。



7月の行事予定

ひろばに涼みに来ませんか

日		月		火		水		木		金		土	
6		7	おはようエルダー 子育て支援 10:00～12:00	8	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30	9	おはようエルダー ミュージックバル 10:00～ (おしゃべり+茶話会)	10	おはようエルダー ウォーキング(松本市立 博物館) 9:30～11:30	11	おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30	12	
13	防災フェスティバル 9:00～12:00	14	おはようエルダー ふれ健 (片端町) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～	15	おはようエルダー	16	おはようエルダー	17	おはようエルダー	18	おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～	19	
20		21	海の日	22	おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30	23	おはようエルダー 環境バス講座 8:00～	24	おはようエルダー 東部の縁側 10:00～16:00	25	施設クリーニング	26	
27	ラジオ体操 6:30～ 交通安全教室 7:00～	28	おはようエルダー エルダーレクリエーション (片端町) 10:00～11:30	29	おはようエルダー	30	おはようエルダー	31	おはようエルダー	ハンドベル 参加者募集 日時: 第2・4(水) 10:00～12:00 講師: 降旗幸子さん 内容: ハンドベル+おしゃべり+茶話会 ちょっとのぞいてみませんか			
8月の行事予定		3	日	ボリソグ大会 10:00～	9	土	東部納涼祭 16:00～		25	月	なんでも相談 13:30～		
		4	月	子育て支援 10:00～	18	月	ふれあい健康教室 10:00～		26	火	懐かしの歌謡曲 10:00～		
		6	水	ひろば喫茶 13:30～	19	火	懐かしの歌謡曲 10:00～		27	水	公民館居酒屋(下横田) 18:00～		
		8	金	男のふれ健 10:00～	20	水	ひろばシネマ 13:30～		28	木	東部の縁側 10:00～		
					25	月	エルダーレクリエーション 10:00～		29	金	終活講座 10:00～		

ひろば喫茶

7月2日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

万が一お菓子が売り切れの際には、ご容赦ください



7月のお菓子は、「杏仁セリ」です

涼やかに…ひろばでお茶しませんか

8月のひろば喫茶は

8月6日(水) 13:30~です

ウキウキ 松本市立博物館 2階特別展示室 「松本の十王堂」雨天決行

7月10日(木) 9:30~11:30

松本市立博物館で「松本城下町の十王堂」について学んでみませんか。

持物 歩きやすい服装 水分 熱中症対策等

定員 先着20名 要申込(予約用意のため)

参加費 申込いただいた方のみ無料

集合場所 東部公民館

申込・問合せは東部福祉ひろば(32-7168)



ひろばシネマ

作品が入手できない場合は、別の作品の上映になります
事をご承知おきください

「老人Z(ゼット)」 

7月16日(水) 13:30~

看護学生の晴子は寝たきり老人高沢の介護ボランティアをしていた。そのころ厚生省は新しい介護のあり方として介護ロボットを考案。モーターとして高沢が選ばれ拉致されてしまう。人間の尊厳をテーマ作成された SF アニメ作品

参加費 無料

申込不要 直接ひろばにお越しください

子育て支援

「親子で楽しむスキンシップ①」

7月7日(月) 10:00~12:00

講師 宮沢 未穂さん

寝かしつけや子どもの便秘アレルギーの悩みに体操を取り入れてみませんか

◎保健師相談あります ◎工作七夕飾り

持物 水分 バスタオル

必要な方は母子健康手帳



8月の子育て支援は

「ママフィット!体をほぐそう!」

8月4日(月) 10:00~12:00

講師 西山 知花さん

主催 民生児童委員会 共催 東部福祉ひろば

問合せは 東部福祉ひろば(32-7168)

男のふれ健

西山知花さんのストレッチ体操 

7月11日(金) 10:00~11:30

夏バテ怠さ解消!

「暑熱順化ゆるゆる体操①」

◎水分とタオルをお持ちください

体操後に、信州大学の看護学生の企画実習があります。若者達との交流で更に若返ってみませんか

ふれあい健康教室

「光明幼稚園七夕交流会」 

7月14日(月) 10:00~11:30

光明幼稚園の皆さんと一緒に歌、手遊び・ゲームをし、短冊に願い事を書いてみませんか。若い生命力とふれあい、より元気になりに来ませんか

◎体力づくり体操・ターによる体操

◎保健師相談あります

◎包括支援センター・生活支援員からのお知らせ

◎水分をお持ちください。

7月の担当町会は片端町町会です 

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~ 

東部の縁側

ときどき ミシンカフェ 

7月24日(木) 10:00~16:00

手仕事しながらお茶とおしゃべりを楽しみませんか

パッチワークもゆる〜くやってます

エルダーレクリエーション

7月28日(月) 10:00~11:30 

エルダーで準備体操をして、話題のニュース・スポーツ
モルック・ポッチャで盛り上がりませんか

●水分をお持ちください

なんでも相談

7月28日(月) 13:30~15:00 

地域づくりセンター、ひろばの職員等が相談に応じ、専門分野にお繋ぎいたします

懐かしの歌謡曲

7月8日(火) 10:00~11:30 

7月22日(火) 10:00~11:30

◎22日はアマチュアギター奏者による生演奏会
があります。歌声喫茶を楽しみませんか

水分をお持ちください

●ふれあい健康教室●男のふれ健●エルダーレクリエーション

●ひろば喫茶の町会当番は片端町町会

ボランティア部は清水中町会です

よろしくお願いします 

東部地区の皆様

東部地区町会連合会) 会長
東部地区町内公民館長会) 会長

交流で学ぶ出前講座



「町内公民館に集いましょう」

「ストレッチ・健康教室と楽しいお茶会」

東部地区福祉ひろばでは、今年度も相澤東病院の出張健康教室と連携し、より身近な場所(町内公民館)で日常運動・健康習慣・茶話会をセットにした出張ふれ健・出前講座を開催します。

記

- 1、日時 **令和7年7月15日(火) 13時30分～15時00分**
- 2、会場 **清水中町会 町内公民館**
- 3、講座
 - (1)ご家庭で気軽にできるストレッチ体操 体力づくりサポーター
 - (2)健康の習慣化を図る取組み 相澤東病院出前講座
肩関節痛予防やケア・バランスチェック 理学療法士
 - (3)市保健師、包括支援センター、生活支援員からのお知らせ
 - (4)茶話会 ボランティアグループ「食の会」
- 4、参加費 **無料**
- 5、申込み
 - お茶会参加者**は準備のため、**申込必要(先着20名)**
 - お茶会不参加者の申込みは不要です。直接会場にお越しください。
 - 今回参加できない方は、他日程(他公民館)でも開催しますので、ぜひご参加ください。
- 6、申込先
 - 東部福祉ひろば(32-7168)**
 - 7月1日(火)**より申込開始(先着順)



開催日程と講座内容

④ 9/16(火)	13:30 ～ 15:00	片端・出居番・東町2 (共同公民館)	健康運動指導士
⑤ 10/21(火)		桜町 (町内公民館)	理学療法士講義
⑥ 11/18(火)		東町3・鍛冶・餌差・下横田 (下横田町 町内公民館)	理学療法士講義
⑦ 12/16(火)		東町1・南上横田・葭町 (葭町 町内公民館)	理学療法士講義
⑧ 1/20(火)		清水東 (町内公民館)	健康運動指導士
⑨ 2/17(火)		片端・出居番・東町2 (共同公民館)	理学療法士講義
⑩ 3/17(火)		東町1・南上横田・葭町 (南上横田 町内公民館)	健康運動指導士

東部公民館(36-8565) 東部福祉ひろば(32-7168)

◎裏面の各町内公民館の所在地マップをご覧ください

以上