城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 11月 令和8年

城東公民館 0263-34-0191
申込みは 電話 又は 窓口 で
福祉ひろば 0263-39-0168

日/曜日	場	時間	事業名（午前）	場	時間	事業名（午後）
1(日)						
2(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00	編む編夢ニットの会
3(火)			文化の日			
4(水)	公	8:30	鳥居峠トレッキング	ひ	1:30	手仕事の日(手芸)
5(木)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町上)	ひ	1:00	広報部会
6(金)	ひ	10:00	体力づくりサポーター研修(岡田)	ひ	1:30	スポーツ吹き矢
7(土)	ひ	10:00	秋の花苗配布			
8(日)						
9(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:30	にこにこフラダンス
10(火)	ひ	9:30	ふれあい健康教室	ひ	1:30	民生児童委員協議会
11(水)	ひ	9:30 9:30	出張ふれ健(元町北) ひまわりの時間	ひ	5:00	連4役会
12(木)				ひ	1:30 2:00	パズル道場 職員研修
13(金)	ひ	9:30	楽しいモルック			
14(土)						
15(日)						
16(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	1:00 4:00	編む編夢ニットの会 町会長会　1:00　広報部会
17(火)	ひ	9:00	お菓子作り	ひ	1:30	浪漫茶房
18(水)	ひ	9:30	出張ふれ健(元町中)	ひ	1:00	広報部会
19(木)	ひ	9:30	男の健康体操教室	ひ	1:30	手仕事の日(手芸)
20(金)	ひ	10:00	すくすくキッズ	ひ	1:00 1:30	三役会 企画運営委員会
21(土)				公	1:00	ケ・セラ人権コンサート
22(日)						
23(月)			勤労感謝の日			
24(火)	ひ	9:30	城東シネマ			
25(水)				ひ	1:00	民生運営委員会
26(木)	ひ	9:30	街中さんぽ	ひ	1:30	にこにこフラダンス　広報配布
27(金)				ひ	1:30	スポーツ吹き矢
28(土)						
29(日)	公	10:00	スパイスカレーづくり講座			
30(月)	ひ	9:30	みんな元気会	ひ	3:00	デジタル化推進室

ひまわりの時間は11日(水)です。布切りハサミをご持参ください。





来月のふれあい健康教室は8 日 火曜日です

12月　【お楽しみ会】を予定しています

そこで！　福祉ひろばでは、ビンゴゲームなどで景品にできる品を集めています。新品で未使用の不用品などありましたら、ひろばに寄付してください。（大きなものや重たい瀬戸物は不可）

伝言板

ご参加お待ちしております！あんなこと・こんなこと　やっていますよアラカルト！

統合版は事業予定・事業案内とも　公民館は赤色枠　ひろばは青色枠　を表示をしています

ケ・セラ人権コンサート

松本市で知的障がい者が自立のために音楽活動をしているプロ集団、「楽団ケ・セラ」によるコンサートを開催します。
一緒に音楽を楽しみましょう　♪
【日　時】　１１月２１日（土）
　　開場　午後１時　開演　午後１時３０分～
【場　所】　城東公民館　大会議室
【申込み】　不要
【共　催】　城東地区人権啓発推進協議会・城東公民館

がねいしゃ　スパイスカレーづくり講座

松本の人気スパイスカレー店の「がねいしゃ」から、本格チキンカレーの作り方を教わります。どなたでもご参加ください！
【日　時】　１１月２９日（日）１０時～１３時
【場　所】　城東公民館　料理実習室
【参加費】　３，０００円
【持ち物】　エプロン・三角巾（もしくは帽子）・筆記用具
　　タッパー２つ（持ち帰り希望の方。ご飯とカレー用）
【定　員】　２０人　先着順
【申込み】　１１月１９日(木)までに城東公民館へ
【主　催】　城東公民館

ふれあい健康教室11月10日(火)午前9:30～

♫♫♫演奏会：やまぼうし♫♫♫

『やまぼうし』フォーク＆青春ポップス聴きに来てください
ひとつぶの涙　：シモンズ
あ～ひとつぶの涙で気づいたの～なんとなく・・・
嫁ぐ日　：はしだのりひこ
とっても おしゃべりで よく笑う
どこにも いる様な～
二人の銀座　：和泉雅子　山内賢
待ち合わせて歩く銀座～灯ともし頃～歩く銀座　などなど
あの頃の歌詞にまた魅了されます　お楽しみに❣　来てね❣



城東地区　モルック大会

年齢、性別、障がいの有無に関わらず、全ての人が参加できるスポーツです。どなたでもどうぞ！初心者大歓迎です！
【日　時】１２月５日（土）午前９時～
【場　所】城東公民館
【申込み】１１月２７日(金)までに城東公民館へ　地区住民限定
【賞　品】参加者全員にあります
【その他】チーム編成はスポーツ協会で行います
【主　催】城東地区スポーツ協会　【共催】城東公民館体育委員会

浪漫茶房　11月17日(火)　午後1:30開店

スイートポテト



１０月！畑で育ったサツマイモの収穫をし、冷暗所で美味しくなあれ！と願いを込め、ねかせておいた、お芋の出番です。大学芋や天婦羅や…様々な食べ方がありますが、浪漫茶房の『スイートポテト』は絶品ですよ♫

すくすくキッズ　11月20日(金)午前10:00～

田川お話の会



子どもたちへの読み聞かせや、お話の劇や歌など優しい楽しい時間を過ごすことができます。ママ友も出来ます。保健師さんの子育て相談もあります。
手作りおやつが出ます。気楽にご参加ください♫



11月の手仕事の日(フライパン)はお休みです

城東シネマ　11月24(火)　午前9:30～



ゼロの焦点

日本ミステリーの原点にして至高の傑作
愛する人のすべてを知っていますか？
結婚式から一週間後。仕事の引継ぎのため、以前の勤務地である金沢に戻った夫はそのまま帰ってこなかった。お見合い結婚ゆえに夫の過去をほとんど知らない禎子は彼が失踪した理由を見当もつかない・・・。
すべての謎が明かされるとき衝撃の真相が待ち受けていた。
あなたの知らない【真実】　生まれ変わるための【嘘】
生き残るための【秘密】
原作：松本清張　　キャスト：広末涼子・中谷美紀・木村多江

12月の健康講座　12月４日(金)10:00～

健康はどこから♫ひろばから！！

講師に、とっても楽しい布野えいじ(えいちゃん)さんをお招きして楽しい発声練習を指導していただきます

ボイストレーナーでありＦＭまつもとのパーソナリティとして活躍中　毎週金曜　7:00～8:30
最近、活舌が悪くなったり、声がガラガラになったり、頬の内側をよく噛むの！口角上げて！と言われてもどうしても『へ』の字になっちゃう！以前教えて頂いた表情筋を鍛えることやっていますか？お口は回りますか？おしゃべりだけでは鍛えられません！
月初ですので見逃さず来てくださいね。きてね