

東部ひろばニース

第 322 号
2024.5



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

公民館
健康づくり講座

高原でマレットゴルフ

マレットゴルフで親睦を深めながら健康を増進させましょう。伊那市「羽広高原」でいつもと違う気分のマレットゴルフを楽しみませんか。

高原のすがすがしい空気を吸いながら、のびのびとエンジョイプレイ！

日時 6月10日(月) 8:00 東部公民館出発
16:30 東部公民館着予定

行先 伊那市 マレットパークはびろ(羽広温泉みはらしファーム内)

日程 9:30~11:30 ラウンドプレイ
11:30~14:00 自由時間(食事・入浴等)

申込み 5月20日(水) 9:30~電話・Web で受付開始
東部公民館へ電話または QR コードから↓

定員 28名(先着順)

参加費 無料

主催 東部公民館

その他 現地食堂での昼食、入浴、道具レンタルの費用は別途各自での負担となります。



おはよう!エルダー 健康体操 平日毎朝開催中

1日の始まりは体操で健康に！！

4月から新企画「おはよう！エルダー」が始まりました。すがすがしい朝の時間にエルダーシステムを使ってみんなで健康体操をしましょう。ラジオ体操や、貯筋体操など、色々な体操を用意して、福祉ひろばでお待ちしています。

日時 平日 毎朝 9:00~

場所 東部地区福祉ひろば

申込み 不要 参加費 無料

主催 東部地区福祉ひろば



ポイントカードを貯めて「あづまちゃん缶バッジ」をもらおう

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。今年は東部地区内、全町内公民館で開催します。手弁当で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 5月15日(水) 18:30~ (20:00 ころまで)

場所 片端町・出居番町・東町2丁目 3町会合同公民館
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



今後の予定

開催日	場所	対象町会	開催日	場所	対象町会
6月17日	南上横田町公民館	東町1・南上横田・霞町	9月25日	清水東公民館	清水東
7月24日	下横田町公民館	東町3・鍛冶町・餌差町・下横田	10月23日	清水中公民館	清水中
8月28日	桜町公民館	桜町	11月13日	清水西公民館	清水西

※予定は変更となる場合もございます。直近の配布物等で日程をご確認ください。

女鳥羽川デザイン企画室
連携企画

竹巻きパン作りに挑戦

「女鳥羽川をもっと身近に！」をモットーに、信州大学の学生がやりたいことに全力でチャレンジしている「女鳥羽川デザイン企画室」との連携企画です。信州大学の学生と交流しながら女鳥羽川で竹巻きパン作りに挑戦します。

日時 5月18日(土) 10:00集合 (~12:00 ころまで)
雨天順延 予備日5月19日(日)

場所 東部公民館 玄関前 集合(女鳥羽川河川敷へ移動します)

申込み google フォーム、Instagram DM、または東部公民館へ電話

参加費 200円(小学生以下は無料)

主催 女鳥羽川デザイン企画室

後援 東部公民館



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。ご都合つく方は、ご参加ください。

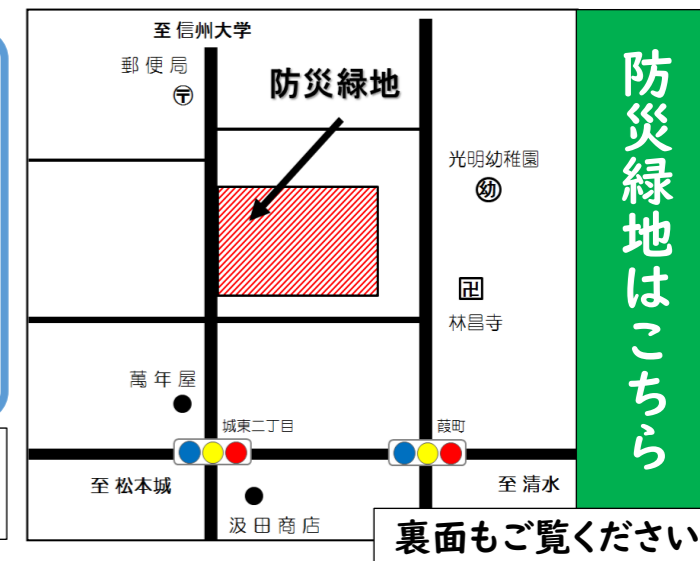
日時 5月25日(土) 9:00~
雨天順延 予備日6月2日(日)

持ち物 手袋、帽子、草刈り鎌等

主催 東部地区防災部



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。



万物が成長する時期『小満』。この頃になると松本平でも本格的な農業が始まります。大空を泳ぐ鯉のぼりを仰ぎ見、残雪の北アルプスを眺めながら心も晴れ晴れとしたいものです。

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。



日		月		火		水		木		金		土			
5 こどもの日		6 振替休業		7 おはようエルダー バランスボール ストレッチ 10:00～ 		8 おはようエルダー ミュージックバル 10:00～ (ハンドベル) アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)		9 おはようエルダー ウォーキング(安原地区) 10:00～11:30		10 おはようエルダー 男のふれ健 10:00～11:30		11 雀友会(麻雀)			
12		13 おはようエルダー ふれ健(清水西) 10:00～11:30 パンの販売 11:30～		14 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30		15 おはようエルダー ひろば喫茶 13:30～16:00 公民館喫茶 3町会合同 18:30～		16 おはようエルダー 企画委員会① 13:30～ 代表者会議① 15:30～ 町会長会② 18:00～		17 おはようエルダー 花の会(花札) 10:00～ 雀友会(麻雀)		18 竹巻きパン作り 女鳥羽川デザイン企画室 10:00～			
19		20 おはようエルダー		21 おはようエルダー 出張ふれ健(清水西町内公民館) 10:30～12:30		22 おはようエルダー ミュージックバル 10:00～ (ハンドベル) アヴニール 13:30～ (楽しいストレッチ体操)		23 おはようエルダー ウォーキング 10:00～11:30 専門団体総会 お城の東 18:00～ 防犯協会 19:00～		24 施設クリーニング 花の会(花札) 10:00～ 雀友会(麻雀)		25 防災緑地草刈り① 9:00～			
26		27 おはようエルダー エルダーレクリエーション(清水西) 10:00～11:30 なんでも相談 13:30～15:00		28 おはようエルダー 懐かしの歌謡曲 10:00～11:30 専門団体総会 横田溝渠 19:00～		29 おはようエルダー 東部の縁側 10:00～16:00		30 おは		31 おは		18 火 出張ふれ健(清水中) 10:30～		19 水 ひろば喫茶 13:30～	
6月の行事予定		3 月 子育て支援 10:00～		10 月 ふれ健 10:00～ マレットゴルフ(バス) 8:00～		11 火 懐かしの歌謡曲 10:00～		14 金 男のふれ健 10:00～		17 月 公民館喫茶(居酒屋) 南上横田 18:30～		20 木 東部の縁側 10:00～		21 金 食育講座① 10:00～	
		5 水 ひろばシネマ 13:30～		11 火 懐かしの歌謡曲 10:00～		14 金 男のふれ健 10:00～		17 月 公民館喫茶(居酒屋) 南上横田 18:30～		20 木 東部の縁側 10:00～		21 金 食育講座① 10:00～			
		6 木 ウォーキング(あがたの森周辺) 10:00～		11 火 懐かしの歌謡曲 10:00～		14 金 男のふれ健 10:00～		17 月 公民館喫茶(居酒屋) 南上横田 18:30～		20 木 東部の縁側 10:00～		21 金 食育講座① 10:00～			
		7 金 イケバナ園芸交流会 13:30～		11 火 懐かしの歌謡曲 10:00～		14 金 男のふれ健 10:00～		17 月 公民館喫茶(居酒屋) 南上横田 18:30～		20 木 東部の縁側 10:00～		21 金 食育講座① 10:00～			

あずまちゃんと歩こう!



5月のウォーキング

安原地区街並み歴史探訪

5月9日(木) 10:00~11:30

雨天決行

安原地区館長 藤野一男さんの案内で巡ります。

持物 歩きやすい服装 水分
参加費 無料

東部地区ウォーキングマップ中コースと交通安全 子ども好きのお坊さんを偲んで 湧水巡り

5月23日(木) 10:00~11:30

雨天決行

持物 歩きやすい服装 水分
現金(ビックボーイで食事をします)

参加費 無料

申込の必要ありません。直接お越しください。
申込・問合せ 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

5月10日(金) 10:00~11:30

お出かけアクティブ筋肉

「背中・お肉・太腿の後ろ②」

◎水分とタオルをお持ちください。



ふれあい健康教室 「交通安全教室」



5月13日(月) 10:00~11:30

講師 長野県交通安全支援センター指導員
松本市自転車推進課職員

これを機に身近な交通安全を再確認してみませんか。



- ◎体力づくり体操による体操
- ◎包括支援センター・生活支援員からのお知らせ
- ◎保健師相談あります。
- ◎水分をお持ちください。

5月の担当町会は清水西町会です。

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~



懐かしの歌謡曲

5月14日(火)10:00~11:30

5月28日(火)10:00~11:30

◎28日はアマチュアギター奏者による生演奏会があります。聞きに来てみませんか。

◎珈琲のご用意あります。
歌声喫茶に来ませんか。



ひろば喫茶



お楽しみ

5月15日(水) 13:30~16:00

参加費 100円

5月のケーキは「食の会」お菓子作りボランティアによる
手作りの「はちみつレモンシフォンケーキ」です。

エルダーレクリエーション



5月27日(月)10:00~11:30

ILG-で準備体操をした後は、皆で話題のニュース
ポ-ツ モルック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



5月27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。
生活支援員のスマホ相談も行います。

東部の縁側

ときどきっミシンカフェ



5月29日(水) 10:00~16:00

おしゃべりしながら、手仕事を楽しみませんか。

子育て支援

「ママフィット! 身体をほぐそう!」



6月3日(月) 10:00~12:00

講師 西山知花さん(健康運動指導士)

◎保健師相談あります。

持物 水分 必要な方は母子健康手帳

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●ふれ健●ひろば喫茶

●ILG-健康教室の当番は

清水西町会です。

よろしくお願ひします。

