

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2024 4月 令和6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(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	編む編夢ニットの会
2(火)	ひ 9:30	ふれあい健康教室	ひ 1:30	民生児童委員協議会
3(水)			ひ 1:30	パソ子の部屋
4(木)			ひ 2:00	ふれあい社交ダンス
5(金)	ひ 9:00	街中さんぽ(公民館共催)	ひ 1:30	にこにこフラダンス
6(土)				
7(日)				
8(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00	城東地区会計監査
9(火)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:30	スポーツ吹き矢
10(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	ひ 1:00	手仕事の日(手芸)
11(木)	ひ 9:00 ひ 9:30	健康マージャン 出張ふれ健(岡の宮)	ひ 1:30	パズル道場(公民館共催)
12(金)			ひ 1:30	ひろば三役会
13(土)				
14(日)				
15(月)	ひ 9:30 ひ 9:00	みんな元気会 お菓子作り(城東公民館)	ひ 1:00	編む編夢ニットの会
16(火)	ひ 9:00	広報部会 準備	ひ 1:30	浪漫茶房
17(水)	ひ 9:00	街中さんぽ『大芝高原』(公民館共催)		
18(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 2:00	ふれあい社交ダンス
19(金)	ひ 10:30	すくすくキッズ		
20(土)				
21(日)				
22(月)	ひ 9:30	みんな元気会		
23(火)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:30	職員研修
24(水)	ひ 9:30	手仕事の日(フライパン)	ひ 1:30	パソ子の部屋
25(木)	ひ 9:00	健康マージャン	ひ 1:30	にこにこフラダンス
26(金)	ひ 9:00	手仕事の日(手芸)	ひ 1:00	町会長会
27(土)				
28(日)				
29(月)		昭和の日		
30(火)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:30 ひ 1:30	民生運営委員会 スポーツ吹き矢

来月のふれあい健康教室は7日 火曜日です
 ひまわりの時間は・裁縫道具とはさみを持参してください

【福祉入浴券について】 交付受付：令和6年3月19日から令和7年3月31日まで
 持ち物：本人確認資料(写真がない物は2種類)が必要です
 代理申請：申請者本人と同居の家族のみです
 城東地区福祉ひろばで一年通して受付可能です

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

街中さんぽ 4月5日(金)午前9:00ひろば出発
 …桜につられて松本城…
 お花見はいにしえから続く春のレジャーです！松本城の桜や春の芽吹きを散策に行きましょ

街中さんぽ 4月17日(水)午前9:00出発
 『信州大芝高原みんなの森』を歩きましょう！
 【申込み】 4月10日(水) までに 城東地区福祉ひろば
 【募集人数】 30名ほど：城東地区の方優先です
 【持ち物】 昼食代：入浴代(500円)タオル：両具
 ※詳細は申し込みの際お聞きください
 緑濃い森の中に漂うさわやかな香り
 ひんやりとした空気
 それだけで心休まる思いがします

パズル道場 4月11日(木)午後1:30～
 道場場所：城東地区福祉ひろば
 パズルで脳トレ！体操でも脳トレ！できても出来なくても脳トレ！最近ぼーっとしている方！予防しましょう！出来る出来ないはもはや問題ではないのです！脳細胞に刺激を与えましょう！何もしないで家にいるより、ひろばに来たら仲間がいます 楽しいお喋り道場です まずは来てください
漢字書けないなあ 集中力養いましょう 人は人

ふれあい健康教室 4月2日(火)午前9:30～
いきいき体操講座
 熟年体育大学リサーチセンターの森川真悠子さんの楽しい健康講座です
 運動の必要性を考え運動習慣を身につけましょう

浪漫茶房 4月16日(火)午後1:30～
 …ロールケーキ…
 笑顔になる美味しさです！プロのお菓子屋さんではないので失敗もありますが、甘さ控えめでここでしか味わえない美味しさが魅力です **お誘い合わせて、おしゃべりサロンへおいで下さい！**

ふれあい健康教室 5月7日(火)午前9:30～
 来月のふれあい健康教室は【二胡の演奏会】です

手仕事の日(フライパン) 4月24日(水)午前9:30～
フライパン持って集まれ～♫男性参加者歓迎
ハワイ発祥の ロコモコ丼
 【持ち物】 フライパン・あれば蓋・材料費200円くらい
 簡単料理です 午前中料理して皆さんと一緒に昼食としませんか？ 問合せ・申込はひろばまで

城東シネマ 4月30日(火)午前9:30～
 …明日の記憶…
 広告会社で部長としてバリバリ働く主人公(渡辺謙) そんな彼に突然襲いかかったのは、若年性アルツハイマーという厳しい試練でした。生きる意味を根本から問い直す、主人公と妻(樋口可南子) 忘れていくことへの怖れ、もがき苦しみ、それでも生きることを諦めない道を選んだ夫婦の姿が胸を打ちます。
 萩原浩の原作に惚れ込んだ渡辺謙が、映画化実現のため尽力し、映画初主演だけでなく制作総指揮も兼ねた本作品。暗い題材ながら、決して陰湿ではなく、むしろ生への力強さを感じます。

パソ子の部屋 4月 3日(水)午後1:30～
4月24日(水)午後1:30～
 ヨロズ事始め！春だから何か始めましょう！眠っているパソコン引っ張り出して、初歩から始めます まずはパソコンを持ってきてください

すくすくキッズ 4月19日(金)午前10:30～
西沢啓子先生の親子体操
 手作りのおやつが人気です
 楽しく遊んで運動して
 午後はゆっくりお昼寝かな

図書コーナーを3階に移動 本を借ってみませんか
 ○本を通じて「学びや癒し」に繋げるため、北部福祉複合施設(ふくふくらいず)の1階にあった城東公民館の図書コーナーをより多くの方に活用していただくため、3月に3階の公民館事務所隣に移動しました。
 ○ここには、市図書館から借用した340冊余りと、城東公民館へ寄付していただいた700冊の「小説・健康・歴史・化学・漫画本等」を取り揃えています。
 ○気軽にお立寄りいただき好きな本を借りてみてはいかがでしょうか。

街中さんぽ 4月5日(金)午前9:00ひろば出発
 …桜につられて松本城…
 街中さんぽ 4月17日(水)午前9:00出発
 『信州大芝高原みんなの森』を歩きましょう！
 浪漫茶房 4月16日(火)午後1:30～
 …ロールケーキ…
 手仕事の日(フライパン) 4月24日(水)午前9:30～
 フライパン持って集まれ～♫男性参加者歓迎
 城東シネマ 4月30日(火)午前9:30～
 …明日の記憶…
 パソ子の部屋 4月 3日(水)午後1:30～
 4月24日(水)午後1:30～
 すくすくキッズ 4月19日(金)午前10:30～
 西沢啓子先生の親子体操
 図書コーナーを3階に移動 本を借ってみませんか