

城東公民館・城東地区福祉ひろば事業予定表

2026 4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(水)			
2(木)			
3(金)			
4(土)			
5(日)			
6(月)	ひ 9:00	広報部会	
7(火)			ひ 1:30 民生児童委員協議会
8(水)	ひ 10:30	城東地区会計監査	
9(木)	ひ 9:30	出張ふれ健(岡の宮)	ひ 1:30 パズル道場
10(金)	ひ 9:30	楽しいモルック	ひ 1:30 スポーツ吹き矢
11(土)			
12(日)			
13(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:30 にこにこフラダンス
14(火)	ひ 9:00	広報部会	ひ 1:30 手仕事の日(手芸)
15(水)	ひ 9:30	ひまわりの時間	
16(木)	ひ 9:30	男の健康体操教室	ひ 1:00 広報部会
17(金)	ひ 10:00	すくすくキッズ	ひ 1:00 三役会 ひ 1:30 企画運営委員会
18(土)			
19(日)			
20(月)	ひ 9:30 ひ 9:30	みんな元気会 お菓子作り(公民館)	ひ 1:00 編む編夢ニットの会
21(火)		準備	ひ 1:30 浪漫茶房
22(水)			
23(木)	ひ 9:30	手仕事の日(手芸)	ひ 1:30 スポーツ吹き矢 広報配布日
24(金)	ひ 9:30	街中さんぽ	
25(土)			公 1:30 地域映画『まつもと日和2』
26(日)			
27(月)	ひ 9:30	みんな元気会	ひ 1:00 編む編夢ニットの会 ひ 4:00 町会長会
28(火)	ひ 9:30	城東シネマ	ひ 1:00 民生運営委員会
29(水)		昭和の日	
30(木)			ひ 1:30 にこにこフラダンス

来月のふれあい健康教室は12日 火曜日です  
ひまわりの時間は15日 水曜日です：布切さみをお持ちください  
4月の「ふれあい健康教室」はありません

【お知らせ】 令和8年度 福祉入浴券について (対象者：S31.4.1以前生まれの方)  
3月25日(水)から城東地区福祉ひろばでの受け取りができます。  
広報まつもと3月号に掲載されている「高齢者福祉入浴券」についてお読みください。  
入浴券が30枚の紙券から1枚のカード券に変更となります。有効期限がR13.3.31までとなり、毎年の申請が不要となります。今年度分を使い切ってもカードは保管しててください。残分は繰越できません。詳しくは申込時にお問い合わせください。



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

**地域映画「まつもと日和2」上映会**  
 前回、城東公民館で上映し好評いただいた「まつもと日和」の第2弾です。昭和時代に記録した8mmフィルムを収集し、制作した地域映画です。懐かしい街並みや風景などを観て、昔を思い出したり、今の街並みと比較してみませんか。  
 皆さんでわいわい話しながら鑑賞ください。  
 【日 時】4月25日(土) 開場：13時30分 上映：14時  
 【場 所】城東公民館 視聴覚室  
 【参加費】無料  
 【定 員】25人、城東地区住民限定、申込み多数の場合は抽選  
 【申込み】4月6日(月)から4月22日(水)までに  
 【主 催】城東公民館

**浪漫茶房 4月21日(火) 午後1:30~3:30**

【生地材料】  
 小麦粉 70g  
 砂糖 70g  
 卵 3個  
 牛乳 20cc  
 バニラエッセンス 少々

【クリーム材料】  
 生クリーム 200cc  
 砂糖 20~30g  
 バニラエッセンス 少々

**人気のロールケーキ**  
 上品な味のロールケーキは浪漫茶房の人気のお菓子です  
 ♪作り方レシピが欲しい方は受付でお申し出ください。

**すくすくキッズ 4月17日(金) 午前10:00~**

**エプロンシアター・紙芝居**

手作りおやつを楽しみに来てください！  
 人気です♪  
 時間が10:00~になりました  
 ちょっと早起きしてね！

**城東シネマ 4月28日(火) 午前9:30~**

・・・釣りバカ日誌・・・

**仕事がなんだ！出世がなんだ！  
 のんびり陽気に生きようよ！**

浜崎伝助(浜ちゃん)は仕事や出世にまるで無頓着な万年平社員。愛妻、みち子さんと釣りを何よりも大事にする浜ちゃん。高松から東京本社へ転勤しても、初日から遅刻する始末だ。  
 ある日、孤独な老人に声をかけ、釣りの師弟関係を結んだのはいいが、その老人こそ浜ちゃんの勤務する会社の社長、鈴木一之助(鈴さん)だった。その関係に気づかぬまま、二人の友情は深まる。が、二人がその関係に気づいたとき・・・。

**みんな元気会 参加しませんか？**  
**『いきいき百歳体操』『かみかみ百歳体操』**  
**13日(月)・20日(月)・27日(月)**  
**午前9:30~**

①重りをつけて体操をすることで筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。  
 ②「かみかみ百歳体操」は食べる力や飲み込む力をつけることを目的とした体操です。お口の周りや頬、舌を動かすことにより、唾液が出やすくなり、食べこぼしの改善にもつながり、食べ物をかみ砕きやすくなります。  
 ③ひろばにあるエルダーシステムを使って脳トレや体操もやります。  
 ほぼ週一でやっている体操でいつのまにか、あれ♪自分の身体変わったかな！と感じていただければ！  
**さあ！4月から何か始めてみましょう！**

**男の健康体操教室 4月16日(木)午前9:30~**  
**先生の元気な声で講座が始まります**

皆さん！おはようございます！  
 春は寒暖差や環境変化により自律神経が乱れる「春バテ」や花粉症・肌トラブルが起きやすい季節です。規則正しい生活、脱ぎ着しやすい服装・バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。  
 誰でも悩みはありますが、こうして皆さんで集まって運動をしたり話をしたりはとても大切なことです。  
 講座の後は「男だけのお茶会」「モルック」などやっています。気さくな集まりに男性の皆さんご参加ください。  
**さあ！4月から何か始めてみましょう！**

**楽しいモルック 4月10日(金)午前9:30~**

最初は「モルック」ってなあに？から始まりました。和やかで賑やかな雰囲気の中、毎回熱い戦いが繰り広げられています・・・？  
 楽しいですよ。気楽にご参加ください。

**街中さんぽ 4月24日(金)午前9:30~**

芝が整備され綺麗になった女鳥羽川緑地帯を歩きましょう。まだロープが張ってあるところもあるようですが、歩きやすくなっています。**晴れたらいいな！**