

東部公民館だより 2025年7月1号

〒990-0021 山形市小白川町2-3-47 東部公民館 発行
電話 642-5181 FAX 625-2150

No.561

◆ この公民館だよりは、山形市公式ホームページからご覧いただけます。
<http://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/>

「気づいて、つないで見守るこころの健康」

- ・日 時 令和7年7月18日（金）午前10時～
- ・場 所 山形市東部公民館（福祉文化センター）
- ・対象者 市 民 30名（先着順）
- ・講 師 山形市 SUKSK 生活出前講師
- ・内 容 こころの健康づくり
- ・持ち物 水分補給用飲み物
- ・申込方法 公民館窓口または電話で住所、氏名、電話番号を申し込み下さい。
山形市東部公民館（福祉文化センター）
電話023-642-5181
- ・申込締切 7月11日（金）までに東部公民館へ



「足の健康教室」

- ・日 時 令和7年7月23日（水）午前10時～（90分）
- ・場 所 山形市東部公民館（福祉文化センター）
- ・対象者 市 民 30名（先着順）
- ・講 師 トータルフットケア足助人あしすけっと代表
一般社団法人フットヘルパー協会認定講師
大場マッキー広美 氏
- ・内 容 楽しく歩くための足づくり
- ・持ち物 新聞紙、フェイスタオル、水分補給用飲み物
- ・申込方法 公民館窓口または電話で住所、氏名、電話番号を申し込み下さい。
山形市東部公民館（福祉文化センター）
電話023-642-5181
- ・申込締切 7月11日（金）までに東部公民館へ



夏に輝く

メイク講座

夏のメイク崩れを対策!!

自分の夏肌に合った
メイクを見つけよう!

- ・日 時 7月24日（木）19:00～21:00
 - ・場 所 山形市福祉文化センター（東部公民館）
 - ・対象者 山形市に在住、又は市内勤務の女性 12名
（応募多数の場合は抽選） ・費用 500円
 - ・持ち物 鏡（スタンドタイプ） ・メイク道具（あればアイブロウ）
 - ・締切日 7月15日（火） ・無料託児あり（1歳以上の未就学児）
 - ・申込方法 「講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無」を
市ホームページ・窓口・電話のいずれかでお申込みください。
- 【申込み・お問い合わせ先】山形市福祉文化センター（東部公民館）
山形市小白川町二丁目3-47 【TEL】642-5181

講師 メイクアップアーティスト
真田節子 氏



保健指導員による

福祉文化センター 7月の健康相談

福祉文化センター（東部公民館） 2階 健康相談室

午前 10:00～12:00
午後 1:00～3:00

11日（金）、17日（木）

23日（水）、29日（火）



第1・3木曜

いきいき百歳体操

SUKSK ポイント対象

日 時 : ① 7月3日(木) 午後2:00~午後3:00
② 7月17日(木) 午後2:00~午後3:00
場 所 : 福祉文化センター(東部公民館)2階 研修室洋室
対 象 : どなたでも参加できます
持ち物 : タオル、水分補給の飲料水など

山形市第八地区社会福祉協議会・山形市第八地区民生委員児童委員協議会

子育ておしゃべりサロン



参加で500ポイント
取得できます!!

日 時 ① 7月2日(水) 午前10:00~11:30「七夕飾り作り」
② 8月6日(水) 午前10:00~11:30「出前保育」※緑の森保育園
場 所 東部公民館(福祉文化センター) 2階 研修室洋室
対 象 0歳~就学前の幼児とお家の方
(おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ)

予約は必要ありません。無料です。気軽に遊びに来てください。

「おやつ」、「おもちゃ」などを用意して待ってま〜す♪



公式 X
(旧 twitter)

*お問い合わせ先 山 口 七 知(なち) (Tel:070-5324-1522)

第八地区 食生活改善推進協議会

はつらつシニアクッキング(高齢者向き食事)

SUKSK 対象

日 時 令和7年8月9日(土) 10:00~13:00
場 所 東部公民館 3階 調理実習室
内 容 ロールパンサンド、豆乳コーンスープ、魚のムニエルバターしょうゆソース、
ブルーベリームース
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん2枚
300円~500円(当日決定します)

ご参加希望の方は、7月21日(月)まで 電話090-2796-2341
奥出まで連絡ください

第2・4水曜

第八地区社会福祉協議会

☆まなび庵☆

まなび庵とは・・・

地域の皆さんが気軽に立ち寄って、交流を楽しんだり、日々のちょっとした困りごとなどを相談できる居場所です。百歳体操、おしゃべり会、レクリエーション活動等を予定しています。皆様のご参加お待ちしております。

日 時 : ① 7月 9日(水) 10:00~11:30 百歳体操、おしゃべり会
② 7月23日(水) 10:00~11:30 モルック、おしゃべり会
※ご相談等は随時受付してます

場 所 : 東部公民館 3階 講習室(洋)

対 象 : 第八地区住民のみなさま、他どなたでも

持ち物 : タオル、水分補給の飲料水など

【お問い合わせ】黒田(080-1834-8036)

SUKSK ポイント対象



《暑いときは無理せずひと涼み》

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)の設置

山形市では、熱中症対策の取組としてクーリングシェルターの運用を行っています。東部公民館もクーリングシェルターに位置づけられていますので、熱中症特別警戒アラート等が発表された場合に限り、暑い時は積極的にご利用ください。

併せて、自宅でもエアコンの活用や、こまめな水分・塩分補給を心がけ、熱中症予防に努めましょう。

＜クーリングシェルター対象施設＞

※右の二次元コード又は山形市公式HPからご確認ください。

※施設の利用状況により、利用に制限を行う場合があります。

※共有スペース等を活用して設置しています。

(個室はありません)

