

東部公民館だより

2025 年 9 月 1 日号

〒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.563

◆ 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/>

令和7年度 小白川やすらぎ荘事業

SUKSKポイント対象

冬に備えるおいしい薬膳料理

- ❖ 内 容 薬膳とは、簡単にできる体質チェック、薬膳料理実習、試食
♪メニュー：黒豆と鶏肉の薬膳カレー・長芋とクコの実の梅和え
小松菜と舞茸のナムル風・薬膳茶
- ❖ 日 時 令和7年10月8日(水) 午前10時～午後1時
- ❖ 講 師 薬膳マイスター 庄司 あきこ 氏
- ❖ 開催場所 山形市福祉文化センター（東部公民館）
- ❖ 対 象 者 60歳以上の山形市民
- ❖ 参加者 1,400円 材料代・保険料として(おつりの無いようにご準備ください。)
- ❖ 持ち物 エプロン・三角巾・台ふき・布巾・筆記用具
- ❖ 募集人数 18名 応募多数の場合は抽選になります。後日ハガキにてお知らせします。
- ❖ 申込受付 9月19日(金)まで福祉文化センター（東部公民館）窓口、電話（642-5181）、市ホームページよりお申込みください。

カラダを温めて
冬のりを切ろう



東部地区文化祭 開催日決定！！

令和7年10月25日（土）、26日（日）



希望の家事業「秋の野外散策教室」

- 日時 令和7年10月16日（木） 8時45分～16時
(8時30分東部公民館集合)
- 行き先 仙台・定義山方面
仙台市博物館、仙台城跡、定義山
- 対象者 身体障がい者手帳所持者で自立歩行可能な方
- 定員 15名（応募多数の場合は抽選）
- 参加費 3,500円程度（保険代、昼食代、入館料）
- 持ち物 飲み物（水分補給用）、身体障がい者手帳
- 申込方法 電話・窓口・FAX(教室名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号、障がい名を記入)のいずれかでお申込みください。
- 申込締切 10月8日（水）



令和7年 山形市働く女性の家事業

女性のためのヨガ講座

- 対 象 者 山形市に在住又は市内勤務の女性 20名
(応募者多数の場合は抽選)
- 費 用 21円 ※保険代
- 締 切 日 9月17日(水)
- 服 装 動きやすい服装（ウエストを締め付けない服装）
- 持 ち 物 飲み物（水分補給）、汗拭きタオル
(ヨガマットは準備しますのでお気軽にどうぞ)
※無料託児あり(一歳以上の未就学児)

9月17日までお申込みください。

【申込み方法】「講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無」を記入し、市ホームページ・電話・窓口のいずれかでお申し込みください。 【開催場所・お問合せ先】山形市福祉文化センター（東部公民館）

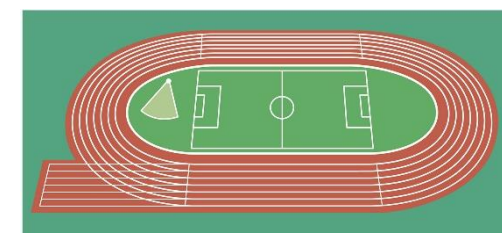
日時
9月27日(土)
午前10時～正午



山形市東部公民館主催事業（山形大学共催事業）

子どもフライングディスク教室

- ◆対象・定員：小・中学生 20名程度(親子もOK 先着)
- ◆日 時：10月11日(土) 9:30～11:30
- ◆ところ：山形大学西側フットサルグラウンド（雨天時：山形大学第1体育館）
- ◆講 師：県フライングディスク協会 中嶋 乃林子 氏
- ◆費 用：無料
- ◆持ち物：汗拭きタオル、水分補給用飲み物、



＜申込み＞ ※募集期間 9月2日(火)～9月26日(金)
窓口、電話いずれかで講座名、住所、氏名、学年、電話番号を東部公民館（福祉文化センター）まで。

第八地区 食生活改善推進協議会

地産地消・郷土料理

日 時：令和7年9月27日(土)10時～12時半
場 所：東部公民館 3階 調理実習室
内 容：オクラごはん

鶏肉のきのこソース
セロリのポタージュ

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、ふきん2枚
食材費：500円

◎どなたでもご参加できます。
ご参加希望の方は9月15日まで名前、住所、年齢、
電話番号を 電話090-2796-2341奥出に連絡ください。

スクスクポイント対象



第八地区社会福祉協議会 ☆まなび庵☆

第2・第4水曜

日 時：①9月10日(水)10時～11時30分 100歳体操、おしゃべり会

②9月24日(水)お休みです

※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)

スクスクポイント対象

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。皆さんのご参加お待
ちしております。

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 ○ 9月3日(水)午前10:00～11:30「親子ふれあい遊び」

※10月はお休みになります

※みどりのもりこども園

○11月5日(水)午前10:00～11:30「出前保育」

★12月クリスマス会の予約開始★

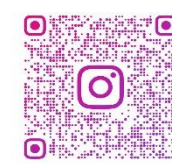
場 所 東部公民館(福祉文化センター) 2階 研修室洋室

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)

予約不要、参加無料。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♪

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



@KOSODATE_OSHABERI

山形市東部公民館主催事業(山形市福祉文化センター共催事業)

初めての手話講座(全5回)

◆日 時：9月18日(木)、9月25日(木)、10月2日(木)、
10月9日(木)、10月16日(木)

すべて19:00～21:00

◆ところ：東部公民館(福祉文化センター)

◆対象・定員：市民 20名(先着)

◆講師：手話通訳士 原 啓子 氏

◆費用：無料



<申込み> ※締切り 9月10日(水)

webで住所、氏名、電話番号、年齢を記入し、東部公民館(福祉文化セ
ンター)まで申し込み下さい。

<申込み先> 〒990-0021 山形市小白川町2-3-47

東部公民館(福祉文化センター) TEL. 642-5181 FAX. 625-2150

Eメール: tobu@city.yamagata-yamagata.lg.jp



保健指導員による 福祉文化センター 9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

2日(火)、12日(金)

18日(木)、24日(水)



いきいき百歳体操

スクスクポイント対象

と き：① 9月4日(木) 午後2:00～午後3:00

② 9月18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