

〒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.572

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

東部公民館事業

認知症予防講座



- 行事名 東部公民館事業「認知症予防講座」
- 日時 令和8年6月26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 明治安田生命
- 内容 安心したセカンドライフを送れるように認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながら学びます。
- 持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物
- 申込方法 6月5日(金)から6月19日(金)まで山形市東部公民館(福祉文化センター)窓口または電話で住所、氏名、電話番号を申し込み下さい。
〒990-0021 山形市小白川町二丁目3-47 電話 023-642-5181

山形市身体障害者福祉センター「希望の家」生活支援事業

卓球バレー・ポッチャ教室

日時： 7月3日(金)・7月10日(金) 13:30～15:30
ところ： **福祉文化センター** 1階機能回復訓練室
対象・定員： **身体障がい者手帳保持者 15名**

講師 松浦 圭子氏
庄司 慶子氏

費用 21円(保険料)

卓球バレーは卓球台を使用して椅子に座ったままで、ボールを転がすゲームです。ポッチャは、球を6個ずつ投げて、白玉にどれだけ近づけられるかを競うゲームです。地上カーリングともいいます。

<申込み> ※締切り 6月24日(水)

窓口、はがき、電話、FAXのいずれかで教室名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、障がい名を記入し、福祉文化センターまで。

<申込み先> 〒990-0021 山形市小白川町2-3-47 福祉文化センター
TEL.642-5181 FAX.625-2150 (東部公民館)

令和8年度 小白川やすらぎ荘事業

SUKSKポイント対象

身心を整える夏の薬膳～身近な食材で簡単セルフケア

- ❖内容 薬膳とは(座学講座)、簡単にできる体質チェック、薬膳料理実習、試食
♪メニュー：夏野菜のそうめん・梅しそ冷しゃぶ(豚)
副菜もう一品・ラッシー
- ❖日時 令和8年6月24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
- ❖参加費 1,000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いたします。)
- ❖申込受付 6月13日(土)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。



令和8年度 山形市働く女性の家事業

舌から整える 小顔&たるみ改善ケア講座

- 日時 6月27日(土)・7月24日(金)のどちらか1日のみ
いずれも10時～正午
- 対象者 山形市に在住又は市内勤務の女性 各日6名
(応募者多数の場合は抽選)
- 費用 無料
- 締切日 6月15日(月)
- 持ち物 鏡(スタンドタイプ)、飲み物、筆記用具、ティッシュ、ウェットティッシュ、
空のペットボトル(キャップ付き)

講師 看護師、調舌・美緩調舌トレーナー、
小顔セラピスト
Nano(いけの えつこ)

無料託児あり(一歳以上の未就学児)6月15日(月)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 TEL642-5181

保健指導員による

福祉文化センター 6月の健康相談

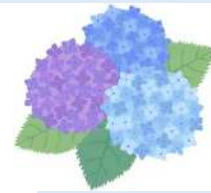
福祉文化センター(東部公民館) 2階 健康相談室

午前 10:00～12:00
午後 1:00～3:00

3日(水)、11日(木)、

19日(金)、24日(水)

発声機能回復訓練教室



【内 容】 食道発声訓練及び電気式人工喉頭を使用した発声訓練
 【対象者】 喉頭を摘出した方で身体障がい者手帳の所持者 10名
 【と き】 6/23・7/28・8/25・9/15・10/27 (全5回)
 午後1時～3時

【申込方法】 6/16までに、福祉文化センターへお申し込みください。
 (はがき・FAX・E-mail・窓口・電話可。「教室名・郵便番号・住所・氏名・
 年齢・性別・電話番号」を記入のこと。)

【申し込み先】 山形市福祉文化センター
 〒990-0021 山形市小白川二丁目3-47 TEL: 642-5181 FAX: 625-2150
 E-mail: fukubunsen@city.yamagata-yamagata.lg.jp

第八地区社会福祉協議会

SUKSKポイント対象

☆まなび庵☆

第2・第4水曜

“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。皆さんのご参加お待ちしております。

日時：①6月10日(水) 10:00～11:30 百歳体操、おしゃべり会
 ②6月24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います。

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)



いきいき百歳体操

SUKSKポイント対象

- 日 時：①6月4日(木) 午後2時～午後3時
 ②6月18日(木) 午後2時～午後3時
- 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

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

- ♪ 日にち 6月3日(水) 「出前保育」みどりのもりこども園
 7月1日(水) 「ベビーマッサージ」
 ※バスタオルをお持ちください。
 8月5日(水) 「ハワイアンリトミック」
- ♪ 時 間 午前10時～11時30分
- ♪ 対 象 0歳～就学前の幼児とお家の方
- ♪ 場 所 東部公民館(福祉文化センター)2階研修室洋室
 参加無料 お気軽に遊びに来て下さい。
 「おやつ」、「おもちゃ」などを用意してお待ちしています。
 お問い合わせ 吉村 修子 (Tel: 090-6458-2704)



【元木公民館主催事業】

はじめての詩吟講座 (無料) 前期 (全2回)

声の出し方など詩吟について初歩から学び、詩吟の魅力を感じてもらいます。

- 一. 日 時 令和8年7月15日(水)、7月22日(水)
 午後1時30分から午後3時 (いずれか1回でも可)
- 二. 場 所 山形市元木公民館 2階 研修室2AB
- 三. 講 師 山形吟道会 研修指導部長他
- 四. 対 象 漢詩、和歌、俳句に興味のある方
- 五. 持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物
- 六. 定 員 先着10名
- 七. 申込み 令和8年6月23日(火)～7月8日(水)まで元木公民館に
 電話(631-6551)または直接事務室窓口に申し込みください。



詩吟とは、漢詩や和歌、俳句などの詩に節をつけて、感情豊かに表現する芸術です。

