



東部公民館だより 2026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.573

◆ 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/>

○行事名 希望の家事業「秋の野外散策教室」

- 日時：令和8年10月1日(木) 8時45分～16時
- 行き先：川西方面
- 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：2,512円(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：教室名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号、障がい名を記入し、電話(642-5181)・FAX(625-2150)・窓口のいずれかでお申込みください。
- 申込締切 9月19日(土)

東部公民館主催事業

山形地方気象台に行こう！

気象台見学と山形の気象と災害を学ぶ



- 内容 東部公民館(福祉文化センター)からバスに乗り山形地方気象台に向かい、見学し気象と災害についてのお話しをお聞きします。
- 日時 10月9日(金) 午後1時(東部公民館集合)～午後3時30分 解散
- 対象 山形市民(市内へ通勤・通学者を含む)
- 持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- 費用 無料
- 定員 18名(先着)
- 申し込み 9月9日(水)から東部公民館(福祉文化センター)まで
電話 023(642)5181 でお申込み下さい

レッツゴー



みんなあつまれ元気広場

主催：第八地区社会福祉協議会

フットケア教室

専門の先生から、毎日の生活に役立つフットケアや転倒予防のポイントを学びます。足元から健康づくりを始めませんか？

- 日時：令和8年10月2日(金)午前10:00～11:30
- 会場：東部公民館 3F 学習室B
- 講師：山形市 SUKSK マイスター大場マッキー広美 様
- 参加費：無料(共同募金会助成事業)
- 定員：30名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込〆切：令和8年9月18日(金) ※期限厳守でお願いします。

教室の内容(予定)

- ・足の健康チェック
- ・正しい足のお手入れ
- ・爪の切り方のポイント
- ・足の体操・転倒予防
- ・今日からできる健康習慣

持ち物

- ・フェイスタオル
- ・動きやすい服装でお越しください。

SUKSKポイント対象

申込・お問い合わせ先
事務局 黒田 080-1834-8036

第2・第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。皆さんのご参加お待ちしております。

- 日時：①9月9日(水) 10:00～11:30 百歳体操、おしゃべり会
- ②9月23日(水) 祝日のためお休み
- ③10月14日(水) 公民館で健診のためお休み
- ※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)

SUKSKポイント対象

メタボリックシンドローム予防食（すっきりヘルシークッキング）

1 日 時 令和8年9月19日(土) 10時～13時

2 場 所 東部公民館 3階調理室

3 内 容 ごはん

蒸し鶏の香味ソースかけ

いかと野菜のマリネサラダ

オクラのサンラータン風スープ

4 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん2枚

食材費:600円前後

◎どなたでもご参加できます。メタボリックシンドローム予防食と一緒に楽しく調理してみませんか。

◎参加希望の方は9月10日まで

携帯電話090-2796-2341 奥出に連絡ください。

◎スクスクポイント対象です。

SUKSKポイント対象

第45回東部地区文化祭 開催日決定！！

令和8年10月24日(土)、25日(日)



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

SUKSK スクスク
参加で500ポイント
取得できます!!

♪ 日にち ○9月2日(水) 「出前保育～リズムであそぼう～」
みどりもりこども園

○10月7日(水) 「ママのための骨盤体操」

○11月4日(水) 「出前保育」 みどりもりこども園

♪ 時 間 10:00～11:30

♪ 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)



@KOSODATE_OSHABERI

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

4日(金)、10日(木)

16日(水)、29日(火)

いきいき百歳体操

毎月第1・第3木曜日 午後2時～午後3時

日 時 9月:3日(木)、17日(木)

10月:1日(木)、15日(木)

場所 東部公民館 2階研修室洋室

SUKSKポイント対象

女性のための ヨガ

心と体を整えて、
毎日を元気に。



対象者 山形市に在住又は市内勤務の女性

定 員 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14日(月)

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14日までお申込みください。

日時

9月26日(土)

午前10時～12時

申込み方法・申込先

「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。 山形市福祉文化センター 【TEL】642-5181