

# 島内福祉だより



## 6月号



平成30年6月1日

第274号

松本市社会福祉協議会島内支会

島内地区福祉ひろば事業推進協議会

電話・FAX

47-0168

新緑が目には鮮やかな季節になりました。体を動かすには最適ですね。  
福祉ひろばは赤ちゃんから高齢者まで誰もが気軽に利用・参加できます。  
皆様のお越しをお待ちしております！！

### ふれあい健康教室 1日(金)

9:30~11:30

＜四肢筋力検診&四肢筋力UP体操＞

\*保健師さんの健康相談・血圧測定行います\*

生活に必要な筋力を測定した後に、自宅で出来る簡単な筋力UPの体操を教えます。

\*お当番町会は…南中町会\*

町会長さん・民生児童委員さん・健康づくり推進委員さん

お世話になります。よろしくお願い致します。



### 自主ふれあい健康教室 15日(金)

9:30~11:30 <ニュースポーツを楽しむ2>

4月とは違うニュースポーツで楽しみます！

- ① ポケットボール②室内グランドゴルフ  
③レーンゲーム④的当てゲーム 4種類です。

初めてでも、簡単に楽しめます♪

\*お当番町会は…青島町会\*

\*健康教室は…年齢性別関係なく、申し込み不要で誰でも参加できます！

内容：ストレッチ・歌・レクリエーション他・茶話会・保健師さんからの健康ワンポイントなど

★1日・15日“松本ひよこ”のパン販売があります。

### 島内地区担当保健師 在所予定

6月7日(木)・19日(火)・7月5日(木) 午後

健康づくり課 地区担当保健師：鈴木藍子です。

健康に関する相談がありましたら、お気軽にお越しください。電話での相談も行っております。

島内公民館 (Tel.47-0264)



### ひろばが喫茶店にいます！

8日(金)10時開店~11時30分

コーヒーか紅茶とお菓子 100円

今月のお菓子\*蜂蜜ロールケーキ\*

小さいお子さんも大歓迎！

\*懐かしい方とも会えるかも\*



### 参加者募集！

## 《島内地区健康ウォーキング大会》

6月23日(土)受付 9:30 開会式 9:40

集合場所：ラーラ松本駐車場

アルプス展望コース約7.5km・湯ったりラーラコース約4km

◆定員 100名 ◆参加無料

ノルディックウォーキング体験(講師による講習+約4km)

◇定員 30名 ◇参加料 200円

◇ポールはこちらで用意します。

●おにぎりが出ます。●飲み物・雨具は各自お持ちください。

●申込み締め切り・問い合わせ

6月19日(火)までに島内公民館(47-0264)

福祉ひろば(47-0168)



### 介護講座 26日(火)13:30~15:30

今回は、『介護保険って、どんなもの??』

\*どんなサービスが受けられるの？

\*手続きはどうしたらいいの？介護保険制度を

知っていただく講座です。回覧をご覧ください。



### 初夏のバスハイクのお知らせ

日程：7月20日(金)自主ふれあい健康教室

時間：9:30~15:30頃

※島内にお住まいの方は誰でも参加できます。

行き先などは…福祉だより7月号で発表します。


# 福祉ひろば 6月の予定

日	曜日	午前	午後
1	金	9:30 ふれあい健康教室（四肢筋検診）	
2	土		
3	日		
4	月		13:30 囲碁を楽しむ会
5	火	9:30 仲良しクラブ	
6	水	10:00 ひよこランド（出張子育てひろば）青島会館	
7	木	9:30 子育てパパママの日（一日開放日） ◆出張ふれあい健康教室（ウッドタウン小宮町会）	
8	金	10:00 縁側カフェ 縁側カフェ終了後 ひろばボランティア交流会	
9	土		
10	日		
11	月	10:00 ウェーブストレッチ体操教室（会員制）	13:30 囲碁を楽しむ会
12	火	9:30 リフォームの会	
13	水		14:00 ボイス・島内
14	木	10:00 手話教室	職員研修（職員不在）
15	金	9:30 自主ふれあい健康教室（ニュースポーツ2）	
16	土		
17	日		
18	月	◆出張ふれあい健康教室（東方町会 けやき会）	13:30 囲碁を楽しむ会
19	火	9:30 仲良しクラブ ◆出張ふれあい健康教室（町町会）	13:30 福祉ひろば事業推進協議会 専門部会
20	水	◆出張ふれあい健康教室（北中町会）	
21	木	◆出張ふれあい健康教室（松島町会）	13:30 いきいき健康ひろば （データ送信、運動指導）
22	金	9:30 松竹の会（お一人暮らしの昼食会）昼食代500円	
23	土	9:30 受付	島内健康ウォーキング大会（参加者募集中！19日(火)まで）
24	日		
25	月	10:00 ウェーブストレッチ体操教室（会員制）	13:30 囲碁を楽しむ会
26	火	9:30 リフォームの会	13:30 介護講座
27	水	10:00 ひよこランド（出張子育てひろば）島内公民館	14:00 スポーツボイス・フォロー講座 （ボイス・島内 合同）
28	木	10:00 手話教室 ◆出張ふれあい健康教室（小宮町会）	13:30 子育てパパママの日
29	金	◆出張ふれあい健康教室（高松町会）	13:30 社協島内支会 ボランティア部会
30	土		



♪童謡唱歌を歌う会♪ 6月8日・22日（金） 13:15～ 島内公民館・講堂  
♪入会・見学は、北坂（47-1815）または、布山（48-2693）までお問い合わせください。♪  
◆出張ふれあい健康教室：時間・会場等 詳しいことは各町会の回覧をご覧ください。

# 福祉ひろば 7月の予定

日	曜日	午前	午後
1	日		
2	月		13:30 囲碁を楽しむ会
3	火	9:30 仲良しクラブ ◆出張ふれあい健康教室（山田町会）	
4	水	◆出張ふれあい健康教室（青島ララの会）	
5	木	9:30 子育てパパママの日（一日開放日）	
6	金	9:30 ふれあい健康教室 （島内保育園年長児との交流会）	