



公民館・体育協会 からのお知らせ

公民館は地域の方々の交流の場、学びの場です。
「こういったことを学びたい」「こんな講座をやってほしい」等
のご意見があれば、公民館までお気軽にご連絡ください！

平成30年度の主な予定

5月27日(日)	町会対抗卓球・ゲートボール・ソフト バレーボール大会(終了)	11月3日(土)	芸術文化祭(1日目)
6月16日(土)	塩の道を歩き歴史を学ぶ講座	11月4日(日)	芸術文化祭(2日目)
7月1日(日)	トレッキング	2月24日(日)	島内・島立ふれ愛コンサート
7月22日(日)	町会対抗野球・マレットゴルフ大会	3月3日(日)	バドミントン大会
8月26日(日)	河西部球技大会	5月~3月(通年)	親子フィットネス
9月2日(日)	町会対抗ソフトボール大会	毎月第2、第4木曜日(通年)	卓球をしよう
10月2日(火)	自然観察会(きのこ狩り)	毎月第4金曜日(通年)	スポーツをしよう
10月14日(日)	スポーツフェスティバル		

※その他、パソコン講座、健康福祉講座、防災講座などの開催を検討中です。



福祉ひろば からのお知らせ

ひろばも地域の方々の交流の場、学びの場です。
赤ちゃんから高齢者までどなたでもご参加いただけます。
ひろばへ来ることが実は介護予防、認知症予防になる
のです！いつも笑いがいっぱいです。

平成30年度の主な予定

【ふれあい健康教室】	毎月第2水曜日 9:30~11:30	健康相談・介護相談・介護予防体操など
【出前ふれ健】	ふれあい健康教室のミニ版	各町会の公民館で行います
【子育て支援】	毎月第4火曜日 10:00~12:00	タッチケア・ママヨガ・食育講座など
【健康吹矢教室】	毎月第1水曜日 9:30~11:30	健康づくりに役立つスポーツ吹矢
【ヨガ講座】	毎月第3月曜日 13:30~14:30	難しいポーズはありません ゆったりヨガ
【銭太鼓教室】	毎月第2水曜日 13:30~15:00	懐かしい曲に合わせて身体を動かします
【かごクラフト】	毎月1回	クラフトバンドを使って、小物入れやかごバッグを作ります 材料費実費
【ひろば喫茶】	毎月1回	ひろばが喫茶店に大変身 季節のお菓子と飲み物で100円
【初心者マージャン】	不定期	飲まない、吸わない、賭けない健康麻雀
【ひろばウォーキング】	年6回	地区内のウォーキングコース・今年は白馬へも行きます
【体力づくり講座】	不定期	ウォーキングではなかなかつかない筋肉を楽しく刺激しましょう
【ゆったりサロン】	日帰り温泉	年2回計画中
【サークル活動】	カラオケ・絵手紙・水墨画・俳画・パッチワーク・童謡唱歌・ハーモニカ(音を楽しむ会)・リフォームの会(着物のリメイクなど)・かごクラフト・きめこみ手芸・囲碁・マージャン	

※日程は変更になる場合があります。毎月発行の地域だよりでご確認ください。

※お気軽にお問い合わせください。(公民館・体育協会 Tel 47-2049 福祉ひろば Tel 48-5168)

公 塩の道を歩き歴史を学ぶ講座

【日時】6月16日(土) 8:00~16:00
 (7:50までに島立公民館に集合し、バスで出発)
 【目的地】小谷村
 【内容】今回は昨年歩いた小谷村の塩の道散策コースの続き(石坂越えコース)をガイドさんのお話を聞き、歴史と自然を感じながら歩きましょう!約4km、2時間程度歩きますが、歩きやすいコースです。島立にも通じている「塩の道」(千国街道)を豊かな自然や歴史を感じながら歩いてみませんか?
 【参加費】1,200円(昼食代)
 ※温泉で入浴する方は別途500円
 【持ち物】飲み物、雨具(合羽)、着替え、タオル
 【定員】先着30人程度
 【申込み先】島立公民館 Tel 47-2049
 【申込み期間】~6月12日(火)

福 ひろばウォーキング

【日時】6月20日(水) 9:30福祉ひろば集合
 【内容】今回は南コース(北栗・南栗)を歩きます。
 【持ち物】飲み物、タオル
 ※次回は7月31日(火)白馬へ行く予定です。



体 公 トレッキング

【日時】7月1日(日) 8:00~16:30
 (7:50までに島立公民館に集合し、バスで出発)
 【目的地】奈川
 【内容】今年の特レッキングは奈川の野麦峠を歩きます!飛騨の女工さんが岡谷・諏訪まで歩いた明治、大正、昭和の時間を感じながら歩いてみてみませんか?
 【参加費】大人1,000円 中学生以下500円
 ※温泉で入浴する方は別途410円
 【持ち物】昼食(おにぎり等)、飲み物、雨具(合羽)、着替え、タオル
 ※豚汁を作ってお配りする予定です。
 【定員】先着20人程度
 【申込み先】島立公民館 Tel 47-2049
 【申込み期間】6月11日(月)~6月22日(金)



福 ふれあい健康教室 「笑いヨガ(ラフターヨガ)」

【日時】6月13日(水) 9:30~11:30
 【会場】福祉ひろば
 【内容】「笑う門には福来る」ヨガといっても難しいポーズはしません。笑うことは心にも身体にも良いことが証明されています。去年も好評だった講座です。この機会に体験してみてください。どなたでもご参加いただけます。お気軽にどうぞ!
 【講師】ラフターヨガ認定ティーチャー 五十嵐 千恵さん
 ※当番は永田町会の皆さんです。よろしくお願いします。

福 ひろば喫茶

【日時】6月29日(金) 13:30~15:30
 【会場】福祉ひろば
 【内容】月に一度、ひろばが喫茶に大変身。100円持ってお友達を誘って、気軽におでかけ下さい。地域の方の交流の場です。おしゃべりしに来てね。季節のお菓子と飲み物(コーヒー・紅茶・ハーブティー)を用意してお待ちします。
 【参加費】100円

福 子育て支援講座「食育講座」

【日時】6月26日(火) 10:00~12:00
 【会場】福祉ひろば
 【内容】手づかみで食べられるおやつを作って試食します。離乳食が始まったばかりのお母さんも、お子さんの「食」について一緒に勉強しましょう。
 【講師】健康づくり課 二木栄養士
 【申込み先】福祉ひろば Tel 48-5168

島立農村女性委員会主催 「フィジカルトレーニング講座」

【日時】7月9日(月) 10:00~11:30
 【会場】島立公民館
 【講師】松本山雅フィジカルトレーナー 芝田 貴臣さん
 【定員】20人
 【申込み先】会長 濱 由美子さん Tel 47-6062
 ※詳細は地区内回覧文書をご覧ください。

島立農村女性委員会では料理講習、加工食品づくり、体力づくり講習、視察研修など、さまざまな活動を行っています。農家でなくても、地区内の女性であればどなたでも参加できます!ぜひ一緒に楽しみながら活動しませんか??

【 6月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	公民館／体育協会／地区行事など	公民館施設で活動しているサークル
6月1日	金		和佳菜会〈舞踊〉
2日	⊕	島立小学校運動会 (島立小学校グラウンド 8:00～)	スポーツ吹矢の会〈吹矢〉
3日	⊖		よき山口会〈箏の勉強会〉 エバークリーン〈音楽〉
4日	月	親子フィットネス(島立体育館 10:30～)	
5日	火	未就園児交流会「園開放」 (島立中央保育園 10:00～)	エターナルエンジェルス〈歌〉
6日	水	未就園児交流会「みんなで遊びましょう。」 (堀米保育園 9:40～)	翠墨クラブ〈水墨画〉
7日	木		霜燿会〈絵画〉
8日	金		
9日	⊕		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉
10日	⊖		よき山口会〈箏の勉強会〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
11日	月	健康相談(島立公民館 9:30～) 生涯スポーツ普及員養成講習会 (島立公民館 19:30～)	島立さわやかコーラス〈コーラス〉
12日	火		霜燿会〈絵画〉
13日	水		
14日	木	卓球をしよう(島立体育館 19:30～)	
15日	金		
16日	⊕	塩の道を歩き歴史を学ぶ講座 (小谷村 島立公民館集合7:50)	スポーツ吹矢の会〈吹矢〉
17日	⊖		エバークリーン〈音楽〉
18日	月	親子フィットネス(島立体育館 10:30～)	
19日	火		霜燿会〈絵画〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
20日	水	松本市文書館講座「松本商工会議所110年」 (島立公民館 14:00～)	翠墨クラブ〈水墨画〉
21日	木		
22日	金	スポーツをしよう(島立体育館 19:00～) 「ニュースポーツ：フロッカーとスカイクロス」	
23日	⊕		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉
24日	⊖		よき山口会〈箏の勉強会〉
25日	月	保健師在所日(島立公民館 9:00～)	着まぐれ会〈着付け〉 島立さわやかコーラス〈コーラス〉
26日	火	未就園児交流会「観劇会」(堀米保育園 午後)	霜燿会〈絵画〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
27日	水		紫水会〈絵手紙〉
28日	木	卓球をしよう(島立体育館 19:30～)	
29日	金	未就園児交流会「コンサート」 (島立中央保育園 午前中)	
30日	⊕		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉 島立さわやかコーラス〈コーラス〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
7月1日	⊖	トレッキング(奈川 島立公民館集合7:50)	
2日	月	親子フィットネス(島立体育館 10:30～)	
3日	火		
4日	水		翠墨クラブ〈水墨画〉
5日	木		霜燿会〈絵画〉
6日	金		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉 和佳菜会〈舞踊〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
7日	⊕		

日付	曜日	福祉ひろば	
		午前(9:30～)	午後(13:30～)
6月1日	金	墨友会	絵てがみ
2日	⊕		碁会
3日	⊖		
4日	月	月曜カラオケ	(夜間) 銭楽
5日	火		カラオケ教室
6日	水	★健康吹矢教室(スポーツ吹矢)	リフォームの会
7日	木	木曜カラオケ	★かごクラフト
8日	金	絵手紙教室	マージャン/俳画だより
9日	⊕	スポレク	日赤分団員の集い
10日	⊖		雀友会
11日	月	男性カラオケ	★推進協役員会
12日	火	童謡唱歌を歌う会	ハーモニカ・音を楽しむ会
13日	水	★ふれあい健康教室(当番 永田)「笑いヨガ」	★銭太鼓教室
14日	木	パッチワーク	★初心者マージャン講座
15日	金	墨友会	★体力づくりサポーター集会
16日	⊕		碁会
17日	⊖		
18日	月	月曜カラオケ ★出前 大庭	★ヨガ講座(300円) (夜間) 銭楽
19日	火	かごサークル	きめこみ手芸
20日	水	★ひろばウォーキング	リフォームの会
21日	木	木曜カラオケ	★出前 南栗
22日	金	俳画だより	マージャン
23日	⊕	スポレク	碁会
24日	⊖		
25日	月	男性カラオケ	★体力づくり講座
26日	火	★食育講座(子育て講座)	ハーモニカ・音を楽しむ会
27日	水	★出前 小柴	いきいき健康ひろば データ転送
28日	木	パッチワーク	清雅の会
29日	金	墨友会	★ひろば喫茶(100円)
30日	⊕	スポレク	
7月1日	⊖		
2日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) (夜間) 銭楽
3日	火		カラオケ教室
4日	水	★健康吹矢教室(スポーツ吹矢)	リフォームの会
5日	木	木曜カラオケ	★かごクラフト
6日	金	墨友会	絵てがみ
7日	⊕	スポレク	碁会

※ 一部、予告なく変更の可能性があります。あらかじめご了承ください。