

# 島内福祉だより



令和3年9月1日 第313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

《ひろばご利用の皆さまへ》引き続きコロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。  
 ご参加の際は、○体調不良の方は無理せず、参加をご遠慮ください。

○マスク着用でご参加、手指の消毒、検温。

○茶話会(飲食)は、しばらくの間中止とさせていただきます。各自水分を準備ください。

○感染状況により、急な中止・内容変更があることをご了承ください。

## ふれあい健康教室 3日(金)

9:30~11:00

### 〈エルダーで楽しく体操〉

免疫力を高めるために必要な3つが

①栄養②睡眠③運動 です。

3つの中で③運動がおろそかになりやすいです。9月のふれ健は、歌に合わせて体操・脳トシなどで、楽しく体を動かします！！

☺人数を把握するために電話での申し込みをお願いいたします。

### \*お当番町会：青島町会\*

町会長さん、民生委員さん、健康づくり推進委員さんお世話になります。  
 ふれあい健康教室は…

男性・女性・年齢に関係なく、  
 誰でも参加できます。初めての参加、  
 久しぶりの参加も大歓迎！！



縁側カフェは、  
 感染状況が落ち着くまで  
 お休みとさせていただきます。

## 運動不足も解消できる コグニサイズ

出来ても、出来なくても、やることに意義がある！

★8日(水)13:30~、29日(水)10:00~

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効率的に向上されることが期待される運動です。

## ふれあいおはなしひろば

奇数月第2(水) 8日 10:30~11:30頃

☆島内図書館の司書さんによる読み聞かせ

☆親子体操を予定

感染状況により内容の変更、  
 中止があります。

お問い合わせください。



## 入園・入学準備 応援企画

### 子育てパパママの日に手づくり講座

例年 2~3 月にかけて行っている「入園準備手作り応援」ですが、今年度は少し早くから取り組んでいきます。

毎月第1(木)の子育てパパママの日の9:30~11:30の間、毎月作るものを決めて参加者を募集します。

9/2 きんちゃく袋・給食ナフキン

10/7 可動式ポケット

12/2 レッスンバック

\*定員：各回3~4組の親子(託児あり)

\*持ち物：裁縫道具、布、ミシン糸、  
 作りたい物の付属品

(ひも、マジックテープ、名前等)

\*申し込み・問い合わせ

福祉ひろば 47-0168



### 8/6(金)ふれ健の様子

「真夏のレクリエーション大会」です。皆さん真剣に楽しみました！



# 福祉ひろば 9月の予定

島内地区福祉ひろば 47-0168

日	曜日	午前		午後	
1	水	10:00	ボイス・島内（スポーツボイス：会員制）		
2	木	9:30	子育てパパママの日（入園用品手づくり講座）	13:30	子育てパパママの日
3	金	9:30	<b>ふれあい健康教室</b>		
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	9:30	仲良しクラブ ◆町会ふれあい健康教室（松島町会）		
8	水	10:30	ふれあいおはなしひろば	13:30	脳トレ&運動不足解消 コグニサイズ
9	木	10:00	手話教室		
10	金				
11	土				
12	日				
13	月	10:00	ウェーブストレッチ体操教室（会員制）		
14	火	9:30	リフォームの会		
15	水	10:00 10:00	ボイス・島内（スポーツボイス：会員制） ひよこランド（子育て出前ひろば）島高松公民館		
16	木			13:30	いきいき健康ひろば （データ転送・運動指導）
17	金	9:30	<b>しまうちヘルシーテラス</b> 第2クール3回目		
18	土				
19	日				
20	月		敬老の日		
21	火	9:30	仲良しクラブ	13:30	福祉ひろば事業推進協議会 理事会
22	水	10:00	ふれあいタッチケア～はじめの一步～		
23	木		秋分の日		
24	金	9:30	松竹の会（お一人暮らし、昼間独居の方の会です）		
25	土				
26	日				
27	月	10:00	ウェーブストレッチ体操教室（会員制）		
28	火	9:30 10:00	リフォームの会 ひよこランド（子育て出前ひろば）島内公民館		
29	水	10:00	脳トレ&運動不足解消 コグニサイズ	13:30	社協島内支会 ボランティア部会定例会
30	木				

\*囲碁を楽しむ会  
\*健康マージャン  
再開できるようになりましたら  
ご連絡いたします。



♪童謡唱歌を歌う会 9月10日・24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。

◆町会ふれあい健康教室 時間・会場等 詳しいことは各町会の回覧等をご覧ください。



# 福祉ひろば 10月の予定

日	曜日	午前		午後	
1	金	9:30	ふれあい健康教室		
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	ボイス・島内（スポーツボイス：会員制）	13:30	健康マージャン

