



・・・公民館開催



・・・福祉ひろば開催



・・・スポーツ協会開催

スポーツ事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、下記のスポーツ事業が中止となりました。

11月～2月 島立地区ソフトバレーボールリーグ戦

子育て支援講座

「ママのための親子ヨガ」

8月中止となりました☆親子ヨガ☆やります♪
ヨガの呼吸法で心も身体もリフレッシュしましょう。お子さん連れでどうぞ♪

【日 時】9月28日(火)
10:15集合 時間厳守

【会 場】島立地区福祉ひろば

【講 師】ヨガインストラクター
宮下 節子さん

【持ち物】水分・バスタオル・
お子さんに必要なもの

【参加費】無料

【申込み】島立福祉ひろば **先着5組**
Tel48-5168 ※必ず申込みをお願いします。



ひろば事業の延期について

☆8月25日(水)予定の「フレイル予防講座」は
10月27日(水)に延期となりました。

☆9月予定の
「高齢者のための交通安全教室」
「山雅の健康教室」も延期します。

※延期後の日時はあらためて地域だよりでお知らせ致します。

お問い合わせ 島立福祉ひろば Tel48-5168

子どもと一緒にGO!「ひろばウォーキング」

小学校のお休みに合わせて、児童センターの子ども達と一緒に歩きましょう!行った先でレクリエーションもあります♪
歩きやすい服装でご参加ください。

【日 時】9月30日(木)
9:30島立出張所集合

お間違えなく!!

【コース】子どもと楽しく歩ける場所です!
お楽しみに♪

【持ち物】タオル・水分補給の飲み物

「卓球をしよう」 ※9月もお休みします

「スポーツをしよう」 【日 時】9月24日(金) 19:00~21:00

【会 場】島立体育館 【内 容】体育館を開放し自由にスポーツを楽しめます。

【持ち物】上履き ※松本市の感染警戒レベルが「4」以上の場合は中止します。

生活支援員より ご存知ですか?「フレイル」

「フレイル」とは、身体的にも精神的にもひ弱になり、人との交流も減って(コロナでさらに!)
介護が必要になる一歩手前の状態のことです。今月は食事について考えてみましょう。

食欲はありますか? 体重は減っていませんか? 下記の穴埋めにチャレンジ!
身体に必要な食品が入ります。免疫力を高め、ウイルスを寄せつけない効果もありますよ!!

さ	あ	に	ぎ	や	か	(に)	い	た	だ	く
○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
○	○		○	○	○			○	○	○
			○		○					○
			○							

ヒント: 毎日食べたい10の食品群。

答えと解説は左ページにあります。

ぜひご覧ください♪

「エルダーを使って身体を動かそう！」

＊毎月第1、第3、第5水曜日に開催＊

エルダーシステム（映像）を使って体操や脳トレをします。一緒に運動不足を解消しましょう！

【日 時】9月1日(水)、15日(水)、29日(水)

①9:50～10:40 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20
※感染症対策として時間の枠を増やしました。ご都合の良い時間でお申し込みください。

【持ち物】水分

【申込み】島立福祉ひろば TEL 48-5168

【その他】運動のできる服装でご参加ください

＊第4水曜日はエルダー体操と包括支援センターの介護予防講座とセットで行います。

【日 時】9月22日(水) 10:00～

【内 容】「認知症の方の気持ちを理解しよう」をテーマにカードゲームをやります！ぜひ、この機会に認知症について理解を深めましょう。

【申込み】島立福祉ひろば TEL48-5168

先着15名 ※必ず申し込みをお願いします。

「体力づくり講座」

ウェーブストレッチリングを使って体をほぐしたり、筋トレをしたり、簡単なエアロビクスをしたり…

いつまでも、しなやかに動けるように運動習慣を身につけましょう！

※今月は第4木曜日が祝日の為、第5木曜日の開催です。

【日 時】9月30日(木) 13:30～15:30










【会 場】島立福祉ひろば TEL48-5168

【講 師】田中花さん



【右ページ 穴埋め問題の答え】

毎日、多くの食品をとることで、栄養素の複合効果により筋肉量の低下や身体機能の低下を予防できるといわれています。10の食品群から頭文字をとり、合言葉は **さあ にぎやか(に) いただく** です。10の食品群のうち、毎日7項目以上食べることが目標とされています。

さかな	魚・魚加工品 	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDを含む
あぶら	油脂類（油を使った料理） 	細胞を作るために適度な油脂分が必要
にく	肉・肉加工品 	良質なたんぱく源となる
ぎゅうにゅう	牛乳・乳製品 	たんぱく質とカルシウムを多く含む
やさい	緑黄色野菜 	ビタミンや食物繊維を十分にとれる
かいそう	海藻 	ミネラルと食物繊維が多く含まれ、低エネルギー
いも	芋 	糖質が多く、エネルギーのもとになる
たまご	卵 	さまざまな調理法が可能で、簡単にたんぱく質がとれる
だいず	大豆・大豆製品 	たんぱく質の元になるアミノ酸やカルシウムも多い
くだもの	果物 	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる

「ふれあい健康教室」について

毎月第2水曜日10時から「百歳体操体験会」を行います。感染症予防のため、福祉ひろばまたは町内公民館で行っていきます。※延期または中止になる場合がありますので詳細は別途回覧をご覧ください。

百歳体操体験会

9月8日(水)
町区公民館
10時～11時半

10月13日(水)
永田公民館
10時～11時半

【申込み】島立福祉ひろば
TEL 48-5168

「ものづくりの日＊おいがみ＊」

脳の活性化につながる折り紙で、楽しく認知症予防しませんか？折り紙で箱やバラを折ったり、好きなものを作りましょう！

【日 時】9月16日(木)
13:30～15:30

【会 費】無料

【問合せ】島立福祉ひろば
TEL48-5168



※ひろば喫茶は感染警戒レベルが下がるまで見合わせます。再開までいましてららくお待ちください。

【 9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/スポーツ協会/地区行事など	公民館で活動しているサークル
9月1日	水	スポーツ協会三役会 (島立公民館19:30~)	
2日	木		
3日	金		墨勝会 <水墨画>
4日	土		スポーツ吹き矢の会 <吹矢>
5日	日	スポーツ協会草取り(島立運動広場・島立体育館) 8:00~11:00頃(雨天決行)	
6日	月	親子フィットネス(要申込・定員有) 当面延期	
7日	火		霜燿会 <絵画>
8日	水	図書コーナー入替え作業 スポーツ協会理事会 (島立公民館19:30~)	ピラティスサークルきれいになろう会 (ピラティス)
9日	木	卓球をしよう 中止	
10日	金		
11日	土		スポーツ吹き矢の会 <吹矢>
12日	日		ニューエバーグリーン <音楽> よき山口会 <箏の勉強会>
13日	月	健康・育児・歯科相談 (島立公民館9:30~11:00)	さわやかコーラス <コーラス> 墨勝会 <水墨画>
14日	火		エターナルエンジェルス <歌>
15日	水		
16日	木		
17日	金		
18日	土		スポーツ吹き矢の会 <吹矢>
19日	日		
20日	月	<敬老の日>	
21日	火		七宝焼クラブ <七宝焼き>
22日	水		紫水会 <絵手紙>
23日	木	<秋分の日> 卓球をしよう 中止	
24日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00~) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
25日	土		スポーツ吹き矢の会 <吹矢>
26日	日		ニューエバーグリーン <音楽> よき山口会 <箏の勉強会>
27日	月	保健師在所日 (島立公民館 9:00~)	さわやかコーラス <コーラス>
28日	火		
29日	水		ピラティスサークルきれいになろう会 (ピラティス)
30日	木		
10月1日	金		墨勝会 <水墨画>
2日	土		スポーツ吹き矢の会 <吹矢>
3日	日		
4日	月		
5日	火		
6日	水	スポーツ協会三役会 (島立公民館19:30~)	ピラティスサークルきれいになろう会 (ピラティス)
7日	木		

日付	曜日	福祉ひろば		★福祉ひろば主催事業
		午前(9:30~)	エルダーできます	午後(13:30~)
9月1日	水	★交通安全教室 10時~	※12/1(水)に延期	
2日	木			★かごクラフト
3日	金	墨友会		絵てがみ
4日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
5日	日			
6日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座 (300円) 講師:宮下 節子さん
7日	火	童謡唱歌		カラオケ教室
8日	水	★ふれあい健康教室【町区公民館】		
9日	木	パッチワーク		★銭太鼓を楽しむ会(300円) 講師:山内 智恵さん
10日	金	絵手紙クラブ		マージャン(レベル3以下になるまでお休み)
11日	土			碁会
12日	日			
13日	月	俳画だより		
14日	火		エルダーできます	ハーモニカ
15日	水	★山雅の健康教室 10時~	※延期	リフォーム/きめこみ
16日	木	★推進協役員会 10時~	別途通知	★ものづくりの日【折り紙】
17日	金	墨友会		初心者マージャン(レベル3以下になるまでお休み)
18日	土			碁会
19日	日	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、掲載している事業・サークル活動が		
20日	月			
21日	火	かごサークル		
22日	水	★エルダー+介護予防教室10:00~11:30		いきいきデータ転送
23日	木	<秋分の日> パッチワーク		
24日	金	俳画だより		マージャン(レベル3以下になるまでお休み)
25日	土			碁会
26日	日	中信レクリエーション協会		
27日	月	月曜カラオケ		
28日	火	★子育て支援 親子ヨガ(集合10:15)		ハーモニカ
29日	水	★エルダーで体操(①9:50~ ②11:00~ ③13:30~)		
30日	木	★ひろばウォーキング(児童センターの子ども達と一緒に)		★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
10月1日	金	墨友会		絵てがみ
2日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
3日	日			
4日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
5日	火			カラオケ教室
6日	水	★島立小3年2組交流ウォーキング		
7日	木			★かごクラフト

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公民館事業について中止または延期する場合があります。あらかじめご了承ください。