



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

町会対抗ゲートボール大会 成績報告

6月29日(日)に開催された町会対抗ゲートボール大会の結果です。

優勝 堀米B
準優勝 堀米A
第3位 南栗・北栗



出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

島立地区戦没者追悼 平和祈念式典を開催します

島立地区戦没者への追悼と恒久平和を願います。

- 【主催】島立地区戦没者追悼・平和祈念式典実行委員会
【共催】松本市社会福祉協議会島立支会
【日時】8月16日(土) 10:00～
【会場】沙田神社 慰霊碑前
【参列者】遺族、実行委員等

**公民館の図書の返却のお願い**

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置し、図書の貸し出しを行っています。

図書の入替作業のため、
借りている本がある方は、

8月22日(金)までに

返却をお願いします。



「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。

【日時】8月 7日(木) 9:00～16:00
8月18日(月) 9:00～16:00
通常は、地域づくりセンター(島立公民館)にあります。
お気軽にご相談ください。
直通電話 070-8684-8028



「エルダー体操」

【日時】8月13日(午前)、20日(午前、午後)
8月27日(午前)
10:00～11:00 13:30～14:30

【会場】島立地区福祉ひろば

【内容】毎週水曜日に行っているエルダー体操。
映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かし、
楽しみながら介護予防・健康増進を図ります。
男性・女性問わずぜひ体験にきてください。
体操終了後、茶話会もあります♪



松本市立病院出前講座

「大腸がんから命を守るために」 ～守るべき3つのポイント～

エルダー体操の後に、お話をお聞きます。
市では大腸がんの死亡割合が上位を占めています。「大腸がんって何?」「どんな検診をするの?」等、この機会に学んでみませんか?

【日時】8月27日(水)10:45～
【会場】島立地区福祉ひろば
【講師】松本市立病院 澤木 章二 医師
【問合せ】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「健康ボイストレーニング」

【日時】8月19日(火) 13:30～14:30
【会場】島立地区福祉ひろば
【参加費】500円
【内容】多くの皆様からの続けたいというお声から、遂に立ち上がりました健康ボイストレーニング。声を出しながら全身を動かす事は誤嚥予防にも繋がります。声が出やすくなる「のど」の筋肉鍛えてみませんか?

初めての方も男性も大歓迎!!茶話会もあります。
【講師】スポーツボイストレーナー 伊藤きくみ さん
【問合せ】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「卓球をしよう」

【日時】8月14日(木) 19:30～21:00
8月28日(木) 19:30～21:00
【会場】島立体育館 【持ち物】上履き



「スポーツをしよう」

【日時】8月22日(金)19:00～20:30
【会場】島立体育館 【持ち物】上履き





ものづくりの日 「醤油麴づくり」



乾燥麴を使って醤油麴を作ります。既成の醤油麴で試食会をします♪

【日 時】 8月21日(木) 10:00~11:00
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【講 師】 酵素インストラクター 斎藤 利恵子さん
【材料費】 400円(材料費・瓶代込み)
【持ち物】 水分
【定 員】 10名
【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



子育て支援事業「親子ヨガ」

子育てママの心も身体もリフレッシュ！
ママのためのヨガです。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】 8月26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
【参加費】 無料
【定 員】 先着10名
【持ち物】 バスタオル(あればヨガマット)
水分
【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



島立公民館講座 開催予定(7月末時点)

9月9日(火) 19:00~
アロマ講座



9月19日(金)
上高地トレッキング



11月11日(火) 19:00~
苔玉づくり講座



2月
ストレッチ講座



参加者の募集は地域だよりで行います。

予告なく予定変更を行う場合がありますので、予めご了承ください。

島立公民館 TEL 47-2049 担当：丸山



ふれあい健康教室 「児童センターとの交流会」

小学生の夏休みに合わせて、ひろばで交流会(すきやきじゃんけん)を行います。児童センターの子どもの発表もあります。地域の子ども達と交流しましょう♪

【日 時】 8月6日(水) 9:30~11:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【内 容】 すきやきじゃんけんゲーム
【持ち物】 水分
【当 番】 町区町会
【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168
※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。

★出前ふれあい健康教室

【日 時】 8月19日(火)9:30~11:30
【会 場】 三の宮公民館
【内 容】 介護予防講座(包括共催)
「フレイル予防講座 タンパク質の上手な取り方」
【講 師】 松本協立病院スタッフ



「ひろば喫茶」



美味しいお菓子と淹れたて珈琲や緑茶を用意してお待ちしています。

涼しいひろばでのんびりおしゃべりしませんか♪

【日 時】 8月25日(月) 13:30~15:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【参加費】 100円 (コーヒー+お菓子)
【定 員】 限定 20席 ※申込みをお願いします。
保健師・包括支援センター職員・生活支援員の皆さんも参加します。
お気軽にご相談ください。
【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168
※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



「島立こども広場」

【日 時】 8月2日(土) 11:00~15:00
【内 容】 ハヤシライスづくり&おやつづくり
【参加費】 無料
【定 員】 親子連れ 6組
【会 場】 島立公民館(調理室&和室)



【日 時】 8月18日(月) 11:00~15:00
【会 場】 島立公民館
【参加費】 無料
【内 容】 涼しい部屋で勉強をして、お昼に餃子の王将のお弁当を配布します。夏休み中の学生なら誰でも利用出来ますので是非ご利用下さい。午後は自由に過ごし、おやつづくりをする予定です。
【定員】 30名
【申込み】 LINE公式アカウント→ @809ygkhz
又はyuimaru.2210@gmail.comまで



【 8月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

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
8月1日	金	河西部球技大会代表者会議(新村公民館19:00～)	沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
2日	土	島立こども広場(島立公民館11:00～)	ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
3日	日		
4日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～) スポフェス実行委員会(島立公民館19:00～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	
5日	火		霜燿会〈絵画〉
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〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
7日	木		墨勝会〈水墨画〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
8日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
9日	土		
10日	日		
11日	月	<山の日>	
12日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉
13日	水		
14日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
15日	金		
16日	土		
17日	日		
18日	月	島立こども広場(島立公民館11:00～)	
19日	火		霜燿会〈絵画〉 ストレッチの会〈ストレッチ〉
20日	水	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〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
21日	木		墨勝会〈水墨画〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
22日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
23日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
24日	日	河西部球技大会	
25日	月	保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	島立さわやかコーラス〈音楽〉
26日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会〈ストレッチ〉 霜燿会〈絵画〉
27日	水	図書入替作業	紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
28日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
29日	金		
30日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
31日	日		
9月1日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	
2日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉
3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〈体操〉
4日	木	町内公民館長会(町区公民館19:00～)	
5日	金		
6日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
7日	日	島立運動広場草取り	

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	福祉ひろば		★福祉ひろば主催事業
		午前(9:30～)	午後(13:30～)	
8月1日	金	俳画だより		★初心者マージャン
2日	土			碁会
3日	日			
4日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
5日	火	かごサークル		さくら会
6日	水	★ふれ健 児童センター交流会		
7日	木	★お習字講座 10:00～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	★かごクラフト
8日	金	絵手紙クラブ		マージャン
9日	土			碁会
10日	日	雀友会		
11日	月	山の日		
12日	火	童謡唱歌		ハーモニカ お休み
13日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		王ルダー／しまふく☆ひろば 13:30～17:00
14日	木	パッチワーク お休み		
15日	金	俳画だより お休み		★初心者マージャン お休み
16日	土			碁会
17日	日			
18日	月	月から	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
19日	火	かごサークル ★出前ふれ健 三の宮		★健康ボイストレーニング
20日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
21日	木	★ものづくり「醤油麴づくり」		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
22日	金	俳画だより		マージャン
23日	土			碁会
24日	日			
25日	月	★歌声ひろば 9:30～		★ひろば喫茶(100円)
26日	火	★子育て支援事業「親子ヨガ」10:15～		ハーモニカ
27日	水	★エルダー 10:00～ (終了後、大腸がんのお話)		いきいきデータ転送
28日	木	パッチワーク		太極拳の会
29日	金			マージャン
30日	土			碁会
31日	日			
9月1日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
2日	火	かごサークル		さくら会
3日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
4日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト
5日	金	俳画だより		★初心者マージャン
6日	土			碁会
7日	日			

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168

※使用している紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです