

島内福祉だより



令和 7 年 11 月 1 日 第 363 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
 福祉ひろば ☎・FAX 47-0168
 島内公民館 ☎ 47-0264



第 6 回島内地区文化ふれあいまつり

11/16(日)開会式 8:45 開会 9:00~15:00 頃

会 場 公民館・図書館・福祉ひろば

島内地区福祉ひろばの ご案内

【ベジチェック】

野菜の摂取量が
手のひらで簡単測定

健康づくり推進員

地区担当保健師

【手づくり品販売会】9:00

手編み、着物や帯から作った物など

*仲良しクラブ*リフォームの会*

グラスアート

【こどものひろば】10:30 頃~

屋外でレクレーション体験

*民生児童委員*育成会*

【ふれあいサロン】9:00~11:30

コーヒー、お茶のサービス

ひろばボランティア

【豚汁のサービス】12:00~

ひろば前で 200 人分無料配布

無くなり次第終了

ふれあい健康教室 7 日(金)第 1 週に変更

9:30~11:30 頃

フレイル予防講座

栄養と運動のおはなし

松本市健康づくり課:管理栄養士 宮坂綾子氏
 丸の内病院:理学療法士 川澄 広大氏
 お二人の講師から“フレイルを予防して元気に
 過ごすヒント”をお聞きます。

☎ 申込みをお願いします

お当番町会:青島町会

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、
 健康づくり推進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。

☆初参加、久しぶりの参加也大歓迎!!

☆島内地区の方を優先いたします。

スポーツボイスで『のど』をきたえる

♪スポーツボイス体験会 19 日(水)10:00~11:30

~こんなお悩みありませんか?~

前に比べると…*声が出しにくい

*歌が歌いにくくなった*食事中むせるように…

スポーツボイスで“のどトレーニング”

詳細は回覧をご覧ください。申込みをお願いします



~福祉ひろばの子育て支援~

出前子育てひろば

ひよこランドにあつまれ!

11 日(火)10:00~島高松公民館

子どもプラザから先生が来ます

25 日(火)10:00~島内公民館:子育て講座

ママ体操 講師:小布施育子

*25 日の申込みは公民館・ひろばにお願いします
 対象:未就園児の親子(飲み物はご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

6 日(木) 9:30~16:30 頃

★ふれあいおはなしひろば★

12 日(水)10:30~ 福祉ひろば

島内図書館の司書さんによる



絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びなど

★ふれあいタッチケア~はじめの一步~★

26 日(水) 10:00~ (毎月第 4 水曜日)

対象:1 歳の誕生月までの親子(パパ大歓迎)

途中からの入退場も大丈夫です。

★上記以外の日でも空いていれば利用できます
 ひろばに問い合わせてください!

島内公民館だより

令和7年 11 月1日

島内公民館・図書視聴覚委員会 共催

おはなしの会

島内公民館では、小さい頃から本に親しむように「おはなしの会」を開催しています。
今回は島内保育園です。入園前のおともだちも大歓迎！！

日 時 11月15日(土) 午前10時から
会 場 島内保育園
内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせ
申 込 申込みは不要ですので、会場へ直接お越しください。

島内地区民生児童委員協議会・島内福祉ひろば・島内公民館 共催

ママの体操

日 時 11月25日(火) 午前10時から
会 場 島内公民館 講堂
講 師 小布施 育子さん
対 象 就園前のこどもと親
参加費 無料
持ち物 水筒、バスタオル
申 込 11月20日(木)までに島内公民館(TEL47-0264)
又は福祉ひろば(TEL47-0168)へ



チラシを QR から
ダウンロード

島内公民館ギャラリー「ピアツザ」

ふわもこの会 作品展

羊毛フェルトアートの新作が勢揃い！今年は土、日、祝も開催します。
是非会場へお越しください。

《会期》 11月23日(日)～12月12日(金)
午前9時～午後5時
(土日祝は午前10時～午後3時)
(最終日は午後3時まで)

※その他の公民館講座等については隣組回覧の公民館だより(11月号)をご覧ください

《問合せ先》 島内公民館(TEL47-0264)



♪ スポーツボイス体験会 ♪

こんなお悩みありませんか？

前に比べると… ＊声が出しにくい

＊食事中むせることが増えた ＊歌がうたいにくくなった

スポーツボイスを使った“のどのトレーニング”で「のどの運動不足を」解消！

楽しく「おしゃべり」「食事」「歌」を楽しみましょう！！

日 時：11月19日(水) 10:00～11:30頃

サークル「ボイス・島内（スポーツボイス）」合同

講 師：スポーツボイス マスタートレーナー 伊藤きくみ氏

NHK 文化カルチャーでの講師をはじめ、他地区福祉ひろばでも活躍

問い合わせ・申込み 島内地区福祉ひろば ☎ 47-0168