

# 島内福祉だより



令和 8 年 1 月 1 日 第 365 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

明けましておめでとうございます  
 今年もどうぞよろしくお願いいたします  
 ひろばは“地域の縁側”として集まる場として  
 皆さんのお越しをお待ちしております！

## ふれあい健康教室 16 日(金)

9:30~11:30 頃

～冬の交通安全教室～  
 長野県自動車販売店協会  
 松本市役所自転車推進課

寸劇や腹話術などで  
 分かりやすく注意点を教えてください。

📞 申込みをお願いします

**\*お当番町会:北中町会\***

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、久しぶりの参加も大歓迎！！

☆島内地区の方を優先いたします。

参加者  
募集

## しまうちヘルシーテラス

～骨🦴強化体操～

講師:西山知花先生

R8/1/16, 2/6, 3/13(金)

3 か月連続講座 15 名

13:30~14:30 ※時間が午後になります

申込みは 1/7(水)9:00~受付開始

## 12/12(金)午前 ふれあい健康教室で

くつの履き間違えがありました

ひろばにはブルーの運動靴が残っております。  
 お心当たりの方は、靴をお持ちいただき、交換を  
 お願いいたします。

## ～福祉ひろばの子育て支援～



### ★ふれあいおはなしひろば★

1/14 日(水)10:00~ 福祉ひろば

ひよこランドと合体します！！

\*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

対象：未就園児の親子(飲み物をご持参ください)

### ★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

22 日(木) 13:30~16:30 頃

### ★ふれあいタッチケア～はじめての一步～★

28 日(水) 10:00~ (毎月第 4 水曜日)

対象：1 歳の誕生日までの親子(パパ大歓迎)

途中からの入退場も大丈夫です。

### ★小さな人と大きな人のからだあそび

～ポンポンむぎゅっ～

2 月は祝日のためお休み

★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！

### ★入園入学手づくり応援講座(全 5 回)

1/15・29・2/5・19・3/5(木)9:30~11:30

各日 3 組限定(申込みをお願いします)

入園入学用品を手づくりしたい方をひろばで  
 応援(お手伝い)します。

\*ミシン・ロックミシン・アイロンを準備

\*民生児童委員さん達による託児

\*持ち物：裁縫道具、作るものに必要な布・紐・  
 ミシン糸・ゴムなど、

園からの資料(作るもののサイズなど)

水分やお子さんに必要なもの

\*不明な点はひろばへ問い合わせください

# 島内公民館だより

令和8年1月1日

島内公民館ギャラリー「ピアツザ」

## 山田炎の会 陶芸作品展



### 「山田炎の会」

山田周辺は、古代に土器を焼いた窯の遺跡があったことから「窯を復活して自然に親しみながら仲間づくりをしよう」と、平成12年から会を結成。

【会 期】

1月13日(火)

～2月6日(金)



【時間】

午前9時～午後5時

・土・日・祝日除く／最終日は正午まで

《問合せ先》 島内公民館 (TEL47-0264)



## R7年度 第4クール 参加者募集！

# しまうちヘルシーテラス

『自分の健康は、自分で知る・守る・作る』をコンセプトに、3 カ月の  
連続講座を開催いたします。内容は、運動・座学・物づくりなどです。

(今後、この講座でやってみたい内容がありましたらひろばまでご連絡ください)



### ～骨 強化体操～

講師：西山知花さん 健康運動ゼロイチプロジェクト代表 健康運動指導士

★R8.1.16(金) ★R8.2.6(金) ★R8.3.13(金)

◎定員 15 名(3 回連続講座です。申込みをお願いします)

◎時 間 13:30～14:30

※時間が午後になります。ご注意ください。

◎動きやすい服装、水分をお忘れなく！！

注)申込みは R8.1.7(水) 9:00から受け付けます

申込み・問合せ 島内地区福祉ひろば ☎ 47-0168

