



令和7年2月 発行：島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



女性委員会共催 公民館講座

「キレイと健康を！」

女性のストレッチ講座

みんなで楽しく身体を動かして、こころと身体をリフレッシュしましょう！

【日 時】 2月28日(土) 10:00～11:00

【会 場】 島立公民館 大会議室

【講 師】 丸山 由紀さん(健康運動指導士)

【参加費】 無料

【定 員】 15人(先着順)

【持ち物】 汗拭きタオル、上履き、飲み物

【申込み】 2月20日(金)午後5時まで

【申込先】 島立公民館 Tel47-2049



ふれあい健康教室

「お薬なんでも講座」



【日 時】 2月25日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 ①薬の飲み方 ②薬の取り扱い
③新しい制度 ④災害時の備えについて学びます。

【講 師】 宮石 和恭さん(ほんぽ薬局)

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



※送迎ご希望の方は2月18日(水)迄にお申込み下さい。

出前ふれあい健康教室

★大庭町会★

【日 時】 2月10日(火) 9:30～11:30

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 認知症を学び地域で支え合おう

【講 師】 リハビリ専門デイサービス常念望
作業療法士 藤原 亨さん

★小柴町会★

【日 時】 2月12日(木) 9:30～11:30

【会 場】 小柴公民館

【内 容】 認知症を学び地域で支え合おう

【講 師】 リハビリ専門デイサービス常念望
作業療法士 藤原 亨さん

人権を考える住民の集い

「島内・島立 ふれ愛コンサート」



島内・島立の両地区では、すべての人権が尊重され、誰もが明るく幸せに暮らせる地域づくりを進めるために、“人権を考える住民のつどい”「島内・島立ふれ愛コンサート」を開催しています。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

【日 時】 2月23日(月・祝) 13:30開場

14:00開演 ～ 15:30終演予定

【会 場】 松本市音楽文化ホール メインホール

入場無料・申込不要

【出演者】 楽団ケ・セラ

松島中学校吹奏学部

高綱中学校吹奏学部



「健康ボイストレーニング」

美味しく食べて、楽しくオシャベリ、元気に生きる!!スポーツボイスでさらに人生を明るく前向きに生きる!さあ、皆さん一緒に始めてみませんか?!

【日 時】 2月17日(火)13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 伊藤きくみさん

【参加費】 500円

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「銭太鼓教室」

手に持って振るとシャンシャンと音がするリズム楽器、銭太鼓。先生独自のストレッチや脳トレを楽しくやってから、音楽に合わせて銭太鼓を振って体を動かしましょう。道具はひろばでお貸しします。終わった後は体も凄く楽になりますよ。

初めての方、無料で体験できます。

【日 時】 2月12日(木)13:30～15:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 山内 智恵さん

【参加費】 300円

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168





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、

2月13日(金)までに

返却をお願いします。



「福祉と健康を語る集い」



【日 時】 2月20日(金)13:30～15:30

【会 場】 島立公民館 大会議室

【内 容】 「島立地区住民意向アンケート」の集計結果をお話ししていただきます。
その結果をもとに、お茶を飲みながらこれからの島立について語り合いたいです。
う！どなたでもご参加いただけます。

【講 師】 松本大学 大蔵 真由美さん

【申込み】 先着30名

※必ず申し込みをお願いします。

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

【主 催】 島立地区福祉ひろば推進協議会
松本市社会福祉協議会島立支会

「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】 2月 9日(月) 9:00～16:00

2月27日(金) 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



卓球をしよう

【日 時】 2月12日(木)、26日(木) 19:30～21:00

スポーツをしよう



【日 時】 2月27日(金) 19:00～20:30



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】 2月24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



第41回松本市公民館研修集会 令和7年度松本市地域づくり市民活動研究集会

「未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い」

住民・職員が身近な地域や生活・暮らしの課題について共に考え、学びあう集会です。地域で様々な活動を行う市民の事例をもとに“気づき”や“つながり”を持ち帰り、自分が暮らす地域に生かしていくことを目的として開催します。

【主 催】 松本市・松本市教育委員会・松本市地域づくり研究連絡会

【主 管】 未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い実行委員会

【日 時】 2月15日(日) 9:30～16:30

午前:開会式、基調講演 午後:分科会

【会 場】 松本市中央公民館(Mウイング)他

【申込み】 島立公民館または右記専用フォームから

【締 切】 2月6日(金)

申込専用フォーム

ホームページ



【基調講演】

ばらばら だけど ひとつに わくわく
多様性 × 協働 = 新しい価値

【講 師】 長野大学社会福祉学部教授
早坂 淳 氏

【第1分科会】 みんなで進める物語！
多様なアクターがつながる地域活動

【第2分科会】 みんなでつくる安心のまち
～暮らしを支える地域の仕組み～

↑おたすけ隊島立の事例発表があります

【第3分科会】 子どもの経験値を増やすコミュニティ
スクール～大人になるまでにできること～

【第4分科会】 みんなの「顔が見える」地域をつくろう！

【第5分科会】 身近にある資源に気づく、地域と共に活かす
～流れを知り、視点を変える～

【2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
2月1日	日	町会対抗ボッチャ大会	
2日	月		
3日	火		霜燿会〈絵画〉
4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〉
5日	木	町内公民館長会(三の宮公民館19:00～)	
6日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
7日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
8日	日		
9日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス〈音楽〉
10日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉 霜燿会〈絵画〉
11日	水	〈建国記念の日〉	
12日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
13日	金		
14日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
15日	日	未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い (中央公民館(Mウイング)他)	
16日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	
17日	火		
18日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～) 島立公民館図書入替作業	ピラティスサークル〈体操〉
19日	木		
20日	金	福祉と健康を語る集い(島立公民館13:30～)	
21日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
22日	日		
23日	月	〈天皇誕生日〉 島内・島立ふれあいコンサート(音楽文化ホール)	島立さわやかコーラス〈音楽〉
24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〉 沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
25日	水	保健師在所日(島立公民館13:00～15:00)	紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
26日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
27日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
28日	土	ストレッチ講座(島立公民館10:00～)	ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
3月1日	日		
2日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	
3日	火		
4日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～) 市・県民税等申告(島立公民館9:00～)	
5日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～) 市・県民税等申告(島立公民館9:00～)	
6日	金		
7日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
8日	日		
9日	月		島立さわやかコーラス〈音楽〉
10日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉

♪ 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～)
2月1日	日			
2日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
3日	火	かごサークル		さくら会
4日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく休み
5日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん
6日	金	俳画だより		★初心者マージャン
7日	土			
8日	日			
9日	月	★歌声ひろば 9:30～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	
10日	火	童謡唱歌	★出前ふれ健(大庭)9:30～	
11日	水			
12日	木	パッチワーク	★出前ふれ健(小柴)9:30～	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
13日	金	絵手紙クラブ		マージャン
14日	土			
15日	日			
16日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
17日	火	かごサークル		★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん
18日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
19日	木			
20日	金	俳画だより		★初心者マージャン / 福祉と健康を語る集い
21日	土			
22日	日			
23日	月			
24日	火	子育て講座「親子ヨガ」		
25日	水	ふれあい健康教室 「お薬講座」		データ転送
26日	木	パッチワーク		太極拳の会
27日	金		生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	マージャン
28日	土			
1日	日			
2日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
3日	火	かごサークル		さくら会
4日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
5日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん
6日	金	俳画だより		★初心者マージャン
7日	土			
8日	日			
9日	月	★歌声ひろば 9:30～		
10日	火	童謡唱歌		

※ 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