



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

公民館の図書を入れ替えました

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置しています。

2月18日(水)に中央図書館から約700冊の図書を配架し、入替え作業を行いました。

今回も絵本、児童図書・小説を多く配架しております。借りたい本が見つかりましたら、事務室の職員へお気軽にお声がけください♪

**ふれあい健康教室****「スマイル山雅 健康教室」**

松本山雅スタッフによる「健康運動教室」を開催します。音楽やリズムに合わせた体操を教えてください。ぜひ一緒に、楽しく気持ちよく身体を動かしましょう!!

保健師の健康相談や包括支援センター、生活支援員によるお話もあります。

茶話会もやりますのでお気軽にご参加ください。

【日時】 3月25日(水) 9:30~11:30

【会場】 島立地区福祉ひろば

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎ご希望の方は3月18日(水)迄にお申込み下さい。

町会対抗ボッチャ大会 成績報告

2月1日(日)に開催された町会対抗ボッチャ大会の結果です。

優勝 南栗A
準優勝 荒井A
第3位 町区B



出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

**卓球をしよう**

【日時】 3月12日(木)、26日(木)
19:30~21:00

**スポーツをしよう**

【日時】 3月27日(金) 19:00~20:30

※【両会場】 島立体育館 【持ち物】 上履き

**「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】 3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

**「ひろば喫茶」**

【日時】 3月30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】 先着20名

【申込み】 島立地区福祉ひろば
Tel48-5168





ものづくりの日

「春の彩り！ぼたもち作り」

春に咲く牡丹の花にちなんで作る餅をぼたもちといいます。無病息災を祈る食べ物とされている小豆やきな粉やゴマをまぶして食べましょう！

- 【日時】 3月24日(火) 9:30~12:00
- 【会場】 島立地区福祉ひろば
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、タッパー
- 【材料費】 500円
- 【定員】 先着10名
- 【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「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、そして元気に生きる!!喉の筋トレ、スポーツボイスでさらに人生を明るく前向きに!さあ、皆さん一緒に始めてみませんか?!終わった後は、心も身体もスッキリしますよ。茶話会もあります。

- 【日時】 3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



こんにちは！地区担当保健師です！

「病気の予防」や「健康増進」のお手伝いをしています。「子育ての悩みがある」「自分や家族の心身のことで、誰に相談したらよいかわからない」等、お気軽にご相談ください。☆島立出張所で「在所日」「健康相談日」を設けています。

健康・育児相談日 3月 9日(月) 9時30分~11時
在所日 3月23日(月) 9時~12時

他にも、島立地区にいる日はありますので、いつでもお声がけください。

【問合せ】 健康づくり課 西部保健センター
島立地区担当保健師 片桐 Tel92-8001

「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】 3月11日(水) 9:00~16:00
3月26日(木) 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



「しまだちフードドライブ」

食品ロス削減や、子ども対象の事業を支援するためにフードドライブを開催します。寄附いただいた食料品等は島立地区内で実施されている子どもの居場所づくり事業「島立こども広場(ゆいま~る)」で活用させていただきます。

【日時】 3月12日(木) 9:00~17:00

【会場】 島立公民館 玄関ロビー



○寄付いただきたい食品

- お米 (白米・玄米・アルファ米)
- パスタ、そうめん等の乾麺
- レトルト・インスタント食品
- 缶詰・瓶詰
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料 (醤油・食用油など)
- 飲料 (ジュース・お茶など)
- 生鮮食品 (野菜など)

×受付できない食品

- ×賞味期限が1カ月を切っているもの
- ×開封されているもの
- ×アルコール (みりん、調理酒除く)
- ×製造者又は販売者の表示のないもの
- ×成分またはアレルギー表示のないもの

【3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
3月1日	日		
2日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	劇団Non Brand Project<演劇>
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18:30～) 市・県民税等申告(島立公民館9:00～)	
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)	劇団Non Brand Project<演劇> 島立さわやかコーラス<音楽> ストレッチの会<ストレッチ> 霜燿会<絵画>
10日	火		
11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>
12日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) しまだちフードドライブ(9:00～17:00)	墨勝会<水墨画> 劇団Non Brand Project<演劇>
13日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
14日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢> 松本シティーマーチングバンド<音楽>
15日	日		
16日	月		劇団Non Brand Project<演劇> ストレッチの会<ストレッチ> 霜燿会<絵画> 沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
17日	火		
18日	水		ピラティスサークル<体操>
19日	木		
20日	金	〈春分の日〉	
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	保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	劇団Non Brand Project<演劇> 島立さわやかコーラス<音楽> ストレッチの会<ストレッチ>
24日	火		
25日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	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～)	
28日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
29日	日		
30日	月		
31日	火		
4月1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>
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金		
4日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
5日	日		
6日	月	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
7日	火	スポーツ協会総会(島立公民館19:30～)	

日付	曜日	福祉ひろば	
		午前(9:30～)	午後(13:30～)
3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
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	★初心者マーじゃん
7日	土		
8日	日		
9日	月	★歌声ひろば 9:30～	
10日	火	童謡唱歌	
11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
12日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
13日	金	絵手紙クラブ	マーじゃん
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		
21日	土		
22日	日		
23日	月	★歌声ひろば 9:30～	
24日	火	★ものづくり(ぼたもち作り) 9:30～	
25日	水	★ふれあい健康教室「松本山雅の健康教室」	データ転送 / しまふく
26日	木	パッチワーク	太極拳の会
27日	金		マーじゃん
28日	土		
29日	日		
30日	月	月から	★ひろば喫茶(100円)
31日	火		
4月1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
2日	木	★お習字講座 10:00～	★かごクラフト 講師:西澤愛子さん
3日	金	俳画だより	★初心者マーじゃん
4日	土		
5日	日		
6日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
7日	火	かごサークル	さくら会

※ 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

参加者募集!

NHKでも紹介されています!

10歳若返る!

科学的エビデンスに
基づくウォーキング方法

インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いきいき健康ひろば】

＼実証データあり／

5ヶ月で体力約**10歳若返る**
生活習慣病リスク約**20%改善**

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.
Morikawa M. et al. Br. J. Sports Med 45: 216-224, 2011

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。

「**ゆっくり歩き**」と
「**少しきつい速歩**」を

3分ずつ 交互に繰り返す

それが「**インターバル速歩**」です

事業内容「知る×始める×続ける」

- ▶ 年2回 体力測定・血液検査・形態測定
- ▶ 日常 自宅でインターバル速歩
(活動量計またはiPhone)
- ▶ 月1回 福祉ひろばでデータ転送・個別相談
- ▶ 定期 ウォーキングイベントなど

募集概要

- 対象 松本市在住、概ね40歳以上
- 期間 2026年4月～2027年3月末
- 会費 22,000円(税込)/年 (ひと月約1,800円)

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

☎ 0263-37-2697 ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

夜コースもあります

▶ 第2・第4 金曜日

18:00～19:00

日中忙しい方におすすめ

監修: 国立大学法人信州大学 大学院
医学系研究科スポーツ医科学教室

令和8年度 いきいき健康ひろば島立地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	10	金	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30~12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	27	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30~12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	16	火	9:30~12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	17	水	13:30~15:00	鎌田体育館(仮)	鎌田・島立・島内地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	23	火	9:30~12:00	市内	湧水巡り
7	22	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	26	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	8	火	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
10	7	水	9:00~12:00	鎌田体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	16	月	9:30~12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30~12:00	弘法山	弘法山まで歩こう!
	25	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	23	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	27	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	24	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO! 春宮 秋宮
	15	月	9:30~12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30~12:00	島立地区	松本市歴史の里
	24	水	13:30~15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

◆ 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! ◆

初心者
大歓迎

最近歩いて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【時日・場所】 9:30-11:00 木曜日: 南部体育館 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18
金曜日: 梓川体育館 5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合があります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。