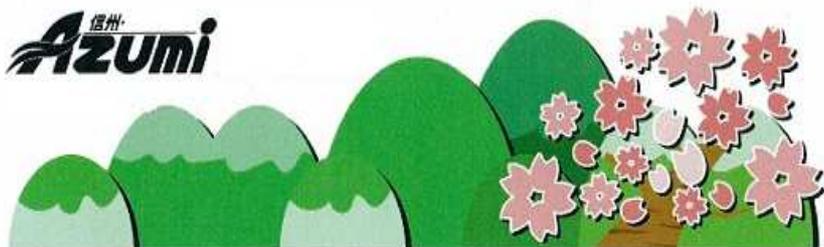


信州
Azumi



令和8年3月1日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

■保育園だより 『おおきくなった会』

安曇保育園

2月6日に大きくなった会を行いました。4月から保育園で友達や先生と共に生活し一緒に遊ぶ中で身に付けてきたことを、劇遊びや歌、楽器遊びを通してご家族の皆様にご披露しました。子ども達の主体性を大事に取り組んできたことで、どの年齢もオリジナルのお話で劇遊びを楽しみました。ご家族の皆様からたくさんの拍手をいただき、子ども達は大満足。お子さんの成長を共に喜び合えたすてきな日になりました。



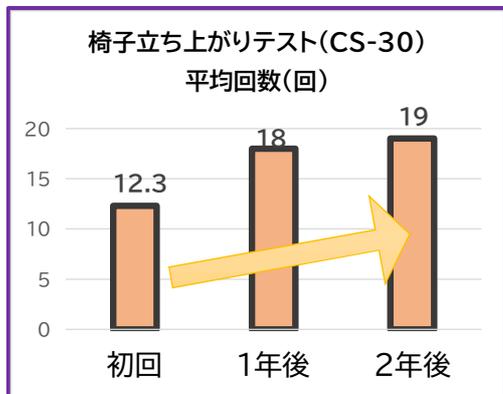
乗鞍保育園

先日、『おおきくなった会』という、園の子ども達が、入園・進級してからの園生活や遊びの中で育んできた“表現遊び”の姿を、お家の方・地域の方に見ていただく会を行いました。たくさんのお客様を前に、子ども達は少し照れたり緊張したりしながらも笑顔いっぱい歌ったり、演じたりして、会場は温かな拍手に包まれました。一人一人の成長を感じられ、お家の方・地域の方と共に喜びを分かち合うことができました。



いきいき百歳体操で下肢筋力アップ

安曇地区では、お近くの公民館等でおもりを使った筋力運動をしています。何歳から始めても効果があると言われる筋トレ。百歳体操は「みんなでやるから続けられる」と好評です。安曇地区のいきいき百歳体操に参加する方の中で、2年間継続して体力測定を受けた13名（平均年齢80歳）のデータを分析しました。



下肢筋力に効果が見えた！

30秒間に何回椅子から立ち上げられるかのテストでは、立ち上がる回数が2年間で増加。下肢筋力は、全身の中で最も早く加齢とともに低下しやすい部位であり、下肢の強化は、歩行する力、階段を上る力や転倒予防に良い影響があります。

お近くの会場に直接お越しください。予約不要です。



火曜日

稲核 10:00～
(基幹集落センター)

水曜日

稲核 10:00～(基幹集落センター)
島々 10:00～(島々公民館)
大野川区 14:00～(ふれあいパーク乗鞍)

金曜日

大野田 10:00～
(安曇保健福祉センター)



【お問い合わせ】健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林
TEL 0263-92-8001(平日8:30～17:15)



安曇地区生活支援員便り



自宅までお昼の弁当を配達します！

< 高齢者等訪問給食サービス事業の紹介 >

対象者

- ◎一人暮らしの高齢者 ◎一人暮らしの障がい者 ◎高齢者のみの世帯
- ◎障がい者のみの世帯 ◎高齢者・障がい者世帯

実施日

月曜日～土曜日 〈週6食まで〉
※希望した曜日の午前11時～12時の間に配達します

料金

1食 500円



配達の際、お声を掛けさせていただき、安否確認もします！

問合せ先 松本市西部福祉課 ☎0263-92-3002

どこに相談していいかわからない困りごとは、地区生活支援員の大野までお声がけください。
関係団体へお繋ぎします。 連絡先 ☎ 070-8802-5410



福祉ひろばだより

令和8年
3月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください。

カラダづくり講座

カラダのコリを解消することで、動きがスムーズになります。
健康運動指導士の荒井真理先生の指導で、びっくりするくらいスッキリします。
ぜひ一度体験してみてください。



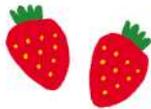
◆日時 3月19日(木) 13:30~15:00

◆場所 安曇保健福祉センター2階

※来年度も毎月1回(第3木曜日)開催



春休み 公民館・福祉ひろば共催企画



そうだ 諏訪湖へ行こう!



★日にち 3月26日(木) ※申し込みされた方には、後日、行程の詳細をお知らせします

★行程 諏訪湖いちご園でいちご食べ放題 → 立石公園(諏訪湖が一望)
→ おぎのや諏訪店で昼食 → おんぼしら館よいさ

★会費 大人 1,620円 / 小中学生 1,000円 / 小学生未満 無料
(別途 昼食・お土産代)

★定員 30名

※小学校低学年以下の方は、保護者の参加をお願いします



3/10(火)までに福祉ひろばまで申し込みをおねがいします

女性のマーじゃん

初めての方、あまりルールがわかっていない方でも大丈夫! 講師が丁寧に教えます



3月9日・23日(月)

13:30~

安曇保健福祉センター2階

グランドゴルフ

やりませんか!



寒かった冬もまもなく終わり、
暖かな春がすぐそこまで来ています。
ということで、外に出てニュースポーツを
楽しみましょう

日時 4月17日(金) 13:00~15:00

場所 信州スカイパーク グランドゴルフ場

申込は4/10(金)までに福祉ひろばへ

令和8年3月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	日	
2	月 育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30～ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 太極拳 13:30～ 固定資産税第4期納期限 国保税第8期納期限	西 西 福 納 保 険
3	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ クラフトかごづくり講座 13:30～	ひな祭り 町・福 福
4	水 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	町・福 福
5	木	啓蟄
6	金	
7	土	
8	日	
9	月 女性マーじゃん 13:30～ 下水道料金口座振替日	福 水
10	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
11	水 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
12	木	
13	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
14	土	
15	日	
16	月	
17	火 安曇・大野川小中学校3学期終業式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ クラフトかごづくり講座 13:30～	学 町・福 福 彼岸入り
18	水 安曇・大野川小中学校卒業証書授与式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	学 町・福 福
19	木 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 カラダづくり講座 13:30～	西 福
20	金	春分の日・彼岸中日
21	土	
22	日	
23	月 女性マーじゃん 13:30～	彼岸明け 福
24	火	
25	水 安曇・乗鞍保育園卒園式 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	保 町・福 町・福 社日
26	木 安曇・乗鞍保育園希望保育 そうだ! 諏訪湖に行こう	保 福・公
27	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
28	土	
29	日	
30	月	
31	火 市県民税随期納期限 国保第9期納期限	税 保 険

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。