

# 島内福祉だより

## 5月

令和8年5月1日 第369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

★早めの熱中症対策を！ ●暑熱順化には少し日数がかかります。汗をかけるように軽い運動やストレッチ、湯船に浸かる。もちろん、水分補給をお忘れなく！

### ふれあい健康教室 8日(金)

9:30~11:30頃

松本市立病院出前講座  
「ぐっすり眠って健康長寿」  
講師：澤木章二医師

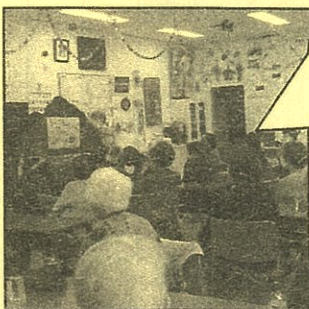
人生の3分の1は『睡眠』  
生きることに欠かせない時間です。  
健康長寿のヒントをお聞きしよう！

☎ 申込みをお願いします

**\*お当番町会：町町会\***

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。



4/10 ふれあい健康教室の様子

①島内図書館の司書さんによるおはなし会

②桜のリースづくり  
満開のリースが出来上がりました！



皆様のご参加  
お待ちしております♪

縁側カフェ 1日(金)9:30~  
コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

ひろばがカフェになります♪

落したてのコーヒーはいかがですか？

紅茶もご用意しています♡

お気軽にお越しください。

お待ちしております~！



~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！

12日(火)10:00~ 島内公民館

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)★

7日(木) 9:00~16:30

★ふれあいタッチケア~はじめの一步~★

27日(水) 10:00~11:00 (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)

時間途中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~★

次回の予定…6/10(水) 偶数月第2水曜日

遊びを通して親子のふれあいや

体の発達にアプローチ

★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！

運動不足も解消できる **コグニサイズ**

★29日(火)9:30~★

~出来ても、出来なくても

やることに意義がある~

体と頭、両方使って認知症予防！

水分をお忘れなくお持ちください。

\*どんなことをやっているの？見学だけOK\*

# 島内公民館だより

令和8年5月1日

## 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。

入園前のおともだちも大歓迎！！

日時 5月9日(土) 午前10時から

会場 島内公民館

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。

島内公民館ギャラリー「ピアツザ」

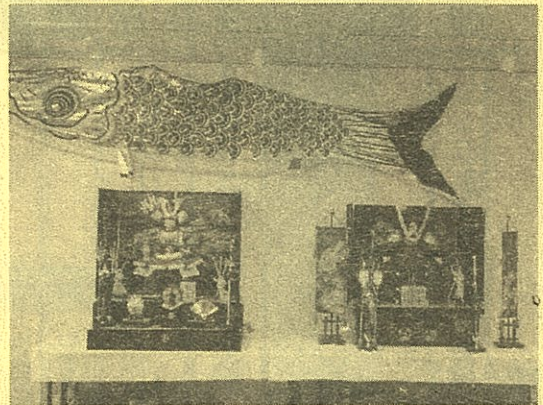
## 五月人形展

### 《会期》

5月8日(金)～22日(金)

午前9時～午後5時

(土・日・祝日除く/最終日正午まで)



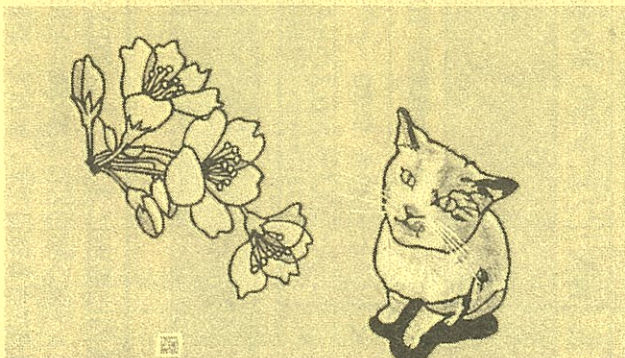
## 趣味の切り絵仲間展

### 《会期》

5月26日(火)～6月11日(木)

午前9時～午後5時

(土・日・祝日除く/最終日午後3時まで)



※その他の公民館講座等のお知らせと日程については、裏面の島内地区カレンダー、隣組回覧の公民館だより(5月号)をご覧ください

《問合せ先》 島内公民館 (TEL47-0264)