



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



ふれあい健康教室

「島立小3年生と交流会」

3年1組の児童と一緒に糸かけ曼荼羅を作ります。紙製コースターの縁にカラー糸をかけたたり渡したりすることで、幾何学模様が浮かび上がります。コースターや壁飾りにしてみませんか。最後に児童からの発表もあります。地域の子供たちとの交流にぜひ足を運んでください。

【日 時】 6月24日(水) 9:30~11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【持ち物】 飲料水

【当 番】 小柴町会

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



※送迎ご希望の方は6月17日(水)迄にお申込み下さい。

出前ふれあい健康教室

★北栗町会★

【日 時】 6月8日(月) 9:30~11:30

【会 場】 北栗公民館

【内 容】 介護予防講座(包括共催)

「認知症を学び地域で支え合おう」



「上高地ウォーキング」

上高地の絶景と自然のささやきに耳を傾けながら、ガイドと一緒に無理のないペースで、ゆっくりと歩いてみませんか?!

【日 時】 7月10日(金)8:20集合(島立公民館)
16:30頃到着予定

【参加費】 1000円(ガイド代等)

※昼食は各自持参

【定 員】 先着35名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

申し込み受入れ期間

6月22日(月)~7月3日(金)

【対象者】 島立地区在住で3km程度歩ける方

【その他】 小雨開催 (荒天中止)

※詳しい内容は、7月号に掲載予定



ものづくりの日

折り紙「七夕飾り」

色とりどりの折り紙を広げて、賑やかにおしゃべりしながら七夕飾りを作ませんか?指先を動かして心も身体もリフレッシュ!難しいところはお手伝いしますよ。

【日 時】 6月18日(木) 10:00~11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料

※折り紙はひろばで用意します。

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



子育て支援事業「タッチケア」

赤ちゃんと過ごす日々はいかがですか?タッチケアで親子のふれあいの時間を過ごしましょう。地区担当保健師による身体測定・育児相談も行います。つどいの広場の方もお手伝いに来てくれます。

【日 時】 6月23日(火) 10:15集合 時間厳守

【会 場】 島立公民館 和室

【講 師】 助産師 栗林 恵子さん

【参加費】 無料

【定 員】 先着10名

【持ち物】 母子手帳・バスタオル

お子さんに必要な物

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「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。簡単なスマホの相談にも対応します。

【日 時】 6月17日(水) 9:00~16:00

6月23日(火) 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

しまだち干支展

ご来場いただきありがとうございました。

5月14日～17日まで梓川アカデミア館で開催したしまだち干支展は、勝野先生が描いた見ごたえのある干支墨絵をはじめ、絵画、写真、資料等の展示もあり、大盛況に終わりました。市内外から大勢の方に足を運んでいただきました。

会期中、たくさんの心温まる感想をいただきました。一部を抜粋してご紹介します。

- ・「13枚が一堂に揃ったオーラに圧倒されました。すごいパワーです。ずっと続けてください！」
- ・「久しぶりにお会いできて嬉しかったです。結婚式に呼ぶので、それまで“絶対”にお元気でいてください！！」

今後も公民館事業へのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆島立つ子 森・杜探検隊 令和8年度の予定

第一弾 8月6日(木)
「朝日村でヤマメのつかみ取り等」

第二弾 10月12日(スポーツの日)12年目記念！
「島立つ子森杜フェスティバル！！」

☆特別企画！番外編！！ 9月29日(火)
「ちびっ子家庭向け防災体験！」
場所：島立地区福祉ひろば 対象：赤ちゃん～未就学児親子

詳細は学校配布のお便り、地域だよりをご覧ください。
お便りは公民館にも置きます。
(島立地区に住む小学生が対象です。)

【問合せ】代表 木下 090-2162-6363

健康ワンポイント～熱中症～

梅雨前の暑い日、梅雨の晴れ間は、体が暑さに慣れない時期です。熱中症を予防しましょう。

- 水分をこまめにとりましょう
・1日あたり1.2L(コップ約6杯)が目安です。
- 気温と湿度を気にしましょう
・屋内の場合、日差しを遮ったり、風通しを良くしましょう。
- 周りの人を気にかけてみましょう
・自分で暑さやのどの渇きに気づきにくい方、体調の変化を我慢してしまう方もいます。

【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 石川 TEL：92-8001

「町会対抗卓球・ソフトバレーボール大会」



【日時】6月14日(日) 開会式 8:30～
試合開始 9:00～

【会場】島立体育館
【編成】卓球 各町内公民館 1チーム
ソフトバレー 各町内公民館 1～2チーム
【競技方法】予選 リーグ方式 決勝 トーナメント方式
選手の皆様、応援される皆様、大勢の方のご参加よろしくお願いたします。



「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。男性大歓迎!! 茶話会もあります。

【日時】6月16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
【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲料水
【問合せ】島立地区福祉ひろば TEL48-5168



「銭太鼓教室」

筒を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】6月11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】6月30日(火) 13:30～15:00
【会場】三の宮公民館
【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
※送迎ご希望の方は6月23日(火)迄にお申込み下さい。



【6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
6月1日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
2日	火		沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス) ストレッチの会(ストレッチ)
3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)
4日	木	町内公民館長会	
5日	金		
6日	土		ウェルネス吹矢島立支部(吹矢)
7日	日	運動広場草取り	
8日		健康・育児相談(9:30～11:00)	島立さわやかコーラス(音楽)
9日	火		ストレッチの会(ストレッチ)
10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)
11日	木		
12日	金		沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス)
13日	土		ウェルネス吹矢島立支部(吹矢)
14日	日	町会対抗卓球・ソフトバレーボール大会(島立体育館)	
15日	月		
16日	火		
17日	水		ピラティスサークル(体操)
18日	木		
19日	金		沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス)
20日	土		ウェルネス吹矢島立支部(吹矢)
21日	日		
22日	月		島立さわやかコーラス(音楽)
23日	火		ストレッチの会(ストレッチ)
24日	水		紫水会(絵手紙) ピラティスサークル(体操)
25日	木		
26日	金	スポーツをしよう	
27日	土		ウェルネス吹矢島立支部(吹矢)
28日	日		
29日	月		
30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) 沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス)
7月1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)
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金		
4日	土		ウェルネス吹矢島立支部(吹矢)
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
7日	火		
8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)

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～)	
6月1日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
2日	火	かごサークル		さくら会 (休)
3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
4日	木	★お習字講座(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん		★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
5日	金	俳画だより		★初心者マージャン
6日	土			
7日	日			
8日	月	★歌声ひろば 9:30～ ★出前ふれ健(北栗)		
9日	火	童謡唱歌		
10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
11日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
12日	金	絵手紙クラブ		マージャン
13日	土			
14日	日			
15日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
16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
17日	水	★エルダー【午前の部】生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00		★エルダー【午後の部】 / しまふく
18日	木	★ものづくり(折り紙) 10:00～		
19日	金	俳画だより		★初心者マージャン
20日	土			
21日	日			
22日	月	★歌声ひろば 9:30～		
23日	火	★子育て支援講座「タッチケア」(島立公民館) 10:15～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～	
24日	水	★ふれあい健康教室「小学生交流」		/ しまふく
25日	木	パッチワーク		太極拳の会
26日	金			マージャン
27日	土			
28日	日			
29日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
30日	火	※6月30日～7月31日まで三の宮公民館で事業活動します		★ひろば喫茶(100円) (三の宮公民館)
7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(300円) 10:00～ 講師:二木光子さん		★かごクラフト(300円) 講師:西澤愛子さん
3日	金	俳画だより		★初心者マージャン
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
8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

※ 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