

島内福祉だより



令和 8 年 7 月 1 日 第 371 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

※熱中症対策をお願いします※

ひろばに来る際は飲み物を持参してこまめに水分を取ってください。

ご自宅🏠でも出先でも気を付けて！！

ふれあい健康教室 10日(金)

9:30~11:30頃

夏の物づくり

メガネが必要な方はお持ちください



夏らしい小物を作ります。
楽しみにお越しください♪



📞 申込みをお願いします

お当番町会:上平瀬・平瀬川西町会

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。

縁側カフェ 3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♪

煎れ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!

- 2日(木) 10:00~新橋町会 七夕飾りづくり
- 21日(火)10:00~島内保育園 プール遊び
- ※集合:島内公民館講座室でまとまっていきます
- 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)★

2日(木) 13:30~16:00

23日(木) 13:30~16:00

★小さな人と大きな人のからだあそび

~ポンポンむぎゅっ~★

8日(水)※8月の振替 偶数月第2水曜日

対象:おすわりが出来るようになった頃~2歳
遊びを通して親子のふれあいや

体の発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア~はじめての一步~★

22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。

★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!



しまうちヘルシーテラス

~のどを鍛えて健康に~

講師:伊藤きくみさん(スポーツボイスディレクター)

「むせたり」「声が出にくい」を改善する運動です

7/17(金)13:30、8/21(金)、9/18(金)10:00

※7月のみ時間が午後になります

3か月連続講座 13名 詳細は回覧参照

申込みは 7/6(月)9:00~受付開始



運動不足も解消できる コグニサイズ

★3(金)13:30~、29(水)9:30~★

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

*福祉ひろばは

『クーリングシェルター』になっております*

熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)が
発表された際、事業を行わず住民に開放いたします。