

第30回今井ドンパン夏祭りに行こう！！

8月14日(金) 17:30～

今井ドンパン夏祭り実行委員会

いろんな夜店にバンド演奏、盆踊りに打ち上げ花火……
今年のドンパン夏祭りも盛大に開催します！毎年好評のくじ引きもありますよ♪
ぜひ皆さま今井小グラウンドへお越しください！！

全戸配布されるプログラムもぜひご覧ください！

今井福祉協議会健康部会主催

健康講話らしくない講話

「地域のお医者さん」のお話が聴ける貴重な機会です。
大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！お気軽にお越しください！

講師 山村光久医師 (医療法人山村医院3代目医院長)

日時 8月31日(月) 9:30～11:00 終了予定

場所 今井公民館東館2階

参加費 無料

申込 不要

お問い合わせ TEL 59-2001
(今井地区地域づくりセンター)

何が飛び出すかわからない！？



8月の回覧チラシもぜひご覧ください

地区担当保健師からのお知らせコーナー

「特定健診・後期高齢者健診」

病院での受信は7月から始まっています！

今井地区のみなさんは毎年「健康診断」は受けていますか？
特定健診・後期高齢者健診を病院で受ける方は7月から受診が可能です。
今井地区内では山村医院・あるが内科クリニックで受診ができます！
※不明な点のある方は下記へ連絡をください。

<連絡先> 担当：今井地区担当保健師
西部保健センター TEL92-8001 (平日午前8時30分～午後5時15分)

+Choice

プラス 選んで実践!! 生活習慣病予防





第39回支部対抗球技大会結果発表！



7月5日に行われた球技大会の結果をお知らせします。
優勝・準優勝の町会の皆さんおめでとうございます！
そして参加された皆さん・スタッフの皆さんもお疲れさまでした！

ソフトボール（36歳以上）



優勝 南耕地
準優勝 境新田

ソフトボール（年齢制限なし）



優勝 南耕地
準優勝 公園西

女子バレーボール



優勝 境新田
準優勝 下新田

4人制ソフトバレー



優勝 北耕地



未就園児対象

りんごっこ「小布施先生の楽しい体操」

日時：9月1日（火）10：00～（受付：9：50～）

会場：今井児童センター

内容：親子で楽しくからだを動かします（無料）

講師：小布施 郁子先生（健康運動指導士）

申込みは不要です！当日児童センターへお越しください！



卓球教室



日時：6月～10月 毎週月曜日
19：00～21：00

場所：今井体育館

講師：山口 敏夫さん（安曇野卓球連盟）

持ち寄りの歴史談義



日時：毎月第3金曜日（8/21）
10：00～11：30

会場：今井公民館 西館1階 会議室1

講師：桜井 政男さん（西耕地）



ふれあい健康教室

「骨粗しょう症予防について」

講師 松本市立病院理学療法士 山崎美幸先生

日時：8月 6 日 (木) 9:30～

場所：今井公民館東館 2F

今月は健康講座！松本市立病院の先生をお招きします。
今後の骨のためにもぜひ皆さまご参加ください！

8月のふれ健は第1週です！お間違えなく！



出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

森のこびと

お弁当…500円 パン120円～
焼菓子…100円～



ボールで楽しむ目

日時：8月 5日(水) 9月 2日(水) 10:00～

持ち物：あればバランスボール、飲み物

リンパマッサージでからだをほぐして、
バランスボールで体幹を鍛えましょう！



楽しくからだを動かす目

日時：8月 20日(木) 25日(火) 10:00～

音楽と映像を使って様々なストレッチ・筋トレ・
脳トレをやっています！

20日は上條記念病院の作業療法士さんの体操です！



ひろば喫茶



日時：8月 28日 (金) 13:00～

コーヒー、紅茶、お抹茶がお菓子とセットでお得！

お友達とのしゃべりの場としても大好評です。ぜひ誘いあわせの上ご来店ください♪

コーヒー・紅茶…100円 お抹茶…300円 (それぞれお菓子とセット価格)

アイスコーヒー・アイスレモンティーあり☑

保健師による
健康相談も開催中

ひろばで歌おう

日時：8月 27日 (木) 13:30～

涼しいひろばで楽しく歌って元気に！聴きにくだけでもOKです。

集まった皆さんとおしゃべりもできます、ぜひお気軽にお越しください！



てづくりの日、やってます！！

ひろばでは様々なものを「作る」てづくりの日を
不定期で開催しています。手ぬぐいを使った帽子やクラフトバンド
のかご、キットを使った干支のマスコット作り、
更に先生をお呼びしてつまみ細工も体験しました！

こちらの写真は今年の5月にクラフトバンドで作った
小さな手まりです。中に小さな瓶を入れてかわいい花瓶に
アレンジ！好きな色の組み合わせで自分だけの花瓶を
作ることができました！

人気のつまみ細工や干支のマスコット作りは今年も
予定していますが「こんなものを作りたい！」という
ご要望も募集中！！ぜひ、ひろばまでご連絡ください！

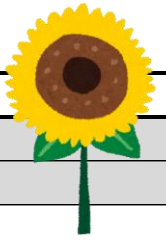


立葵天辺はまだ蕾なり
口パクに終わる合唱薄暑なり

花岡幸子
のりお

蕨坊主俳句会
く文月の句会よりく

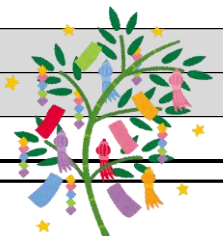
令和8年8月 今井地区イベントカレンダー



日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	土		
2	日		
3	月	卓球教室（１９：００）	中高生開放日（９：３０～１６：３０）
4	火	りんごっこ（１０：００）	スポーツボイス（１８：３０）
5	水	今井っ子わくわくひろば	ボールで楽しむ日（１０：００）
6	木	保健師在所日（９：３０～１１：００）	ふれあい健康教室（９：３０）🚗
7	金		ふきぼこの会（１３：００）
8	土		
9	日	長野県知事選挙投票日（７：００～２０：００）	
10	月	卓球教室（１９：００）	まつようクラブ（９：３０～１２：３０）
11	火		
12	水		今井を学ぶ会（９：３０） 職員研修のため午後職員不在
13	木		
14	金	今井ドンパン夏祭り	
15	土	ドンパン夏祭り片付け	
16	日		
17	月	卓球教室（１９：００）	職員連絡会（１５：００）
18	火		まつようクラブ（９：３０～１２：３０） ふきぼこの会（１４：００） スポーツボイス（１８：３０）
19	水	館長会（：）	いきいき健康ひろば（９：３０）
20	木	定期清掃 町会長会議（１９：００）	楽しくからだを動かす日（１０：００）🚗
21	金	持ち寄りの歴史談義（１０：００）	
22	土	今井ドンパン夏祭り雨天予備日	
23	日		
24	月	卓球教室（１９：００）	
25	火		楽しくからだを動かす日（１０：００）🚗
26	水		今井を学ぶ会（９：３０）
27	木	育児相談[今井児童センター]（１０：００～１１：００）	ひろばで歌おう（１３：３０）
28	金		ひろば喫茶（１３：００）🚗 健康相談（１３：００～）
29	土		
30	日		
31	月	健康講話らしくない講話（９：３０） 卓球教室（１９：００）	

9月はじめの予定

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	火	りんごっこ（１０：００）	スポーツボイス（１８：３０）
2	水		ボールで楽しむ日（１０：００）
3	木	保健師在所日（９：３０～１１：００）	ブアメリカ（１５：００）
4	金		
5	土		
6	日		
7	月		



ひろば
から

7月のふれ健で一緒に遊んだ年長さんから七夕飾りをたくさんいただきました！

参加者の皆さんの書いた短冊と一緒に公民館入り口とひろば入り口の飾ってあるのでぜひ見に来てください！