

# 島内福祉だより

10月

令和 8 年 10 月 1 日 第 374 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

## ふれあい健康教室 9 日(金)

9:30~11:30 頃

★島内公民館：講堂で行います★  
東側の入り口から直接お入りください

～年に一度の体力測定～  
ご協力：松本市健康づくり課  
地区体力づくりサポーターの皆さん

自分の筋力、どのくらい？自分を知ることが  
フレイル・介護の予防の入口です。

☎ 申込みをお願いします

### ＊お当番町会＊

＊中田町会・平瀬川東町会。犬飼新田町会＊

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、久しぶりの参加也大歓迎！！

## しまうちヘルシーテラス 参加者募集

～無理をしない介護～ 河西部包括支援センター共催  
10/16(金)

＊便利な介護グッズ紹介と最新オムツ事情

11/20(金)

＊パツとできる手づくり介護食と栄養のお話

12/18(金)

＊力任せは卒業！負担をかけない

介護術と腰痛予防ストレッチ

時間：10:00～11:30(茶話会があります)

定員：各回 20 名 申込み：10/7(水)から受付

※1 回だけの参加も可 詳細は回覧参照

## しまうちヘルシーテラスフォロー講座

～動かしやすいカラダのコツ～

講師：横山みゆき先生(健康運動指導士)

10/30(金)10:00～11:00 定員：20 名

10/13(火)から受付 ひろばへ申込みください

## 縁側カフェ 2(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♪

皆様のお越しをお待ちしてます



## ～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！

7 日(水)10:00～青島会館 ふれあい遊び

講師：香川知未先生

29 日(木)10:00～小宮保育園 保育園で遊ぼう

＊要申込み ☎ ひろばへお願いします

＊持ち物：親子の上履き、水分補給できるもの

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)★

1・22 日(木) 13:30～16:00

＊自由に遊べる日です♪

## ★小さな人と大きな人のからだあそび

～ボンボンむぎゅっ～★

14 日(水)10:00～【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～★

28 日(水)10:00～11:00【毎月第 4 週水曜日】

対象：1 歳の誕生月までの親子(パパ歓迎)

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る日は利用できます

ひろばに問い合わせてください！

## カレーの材料を譲っていただけませんか？!

11/8(日)に行われます「島内文化ふれあいまつり」で  
カレーの無料配布を「行います。譲っていただける  
材料がありました 10/30(金)までに福祉ひろばまで  
ご連絡をお願いいたします。(例：じゃがいも、人参等)