



令和5年3月 発行:島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



「しまだちフードドライブ」

食品ロス削減や、市内の子ども食堂等を応援するフードドライブを開催します。

寄附いただいた食料品等は島立地区内で実施されている子どもの居場所づくり事業「ゆいま～る ことひろば」でも活用させていただきます。

【日 時】 3月22日(水) 9:00～17:00

【会 場】 島立公民館 玄関ロビー

【その他】 詳細は別途回覧チラシをご覧ください。



「卓球をしよう」

【日 時】 3月 9日(木) 19:30～21:00
3月23日(木) 19:30～21:00

「スポーツをしよう」

【日 時】 3月24日(金) 19:00～21:00

【両会場】 島立体育館 【持ち物】 上履き

【その他】 松本市の感染警戒レベル「4」以上で中止します。

長野県議会議員一般選挙・松本市議会議員一般選挙
が行われます

長野県議会議員一般選挙: 投票日 4月9日(日)
期日前投票 4月1日(土)～8日(土)

松本市議会議員一般選挙: 投票日 4月23日(日)
期日前投票 4月17日(月)～22日(土)

投票日当日、都合のつかない方は期日前投票を利用してください

【期日前投票所】 長野県松本合同庁舎、松本バスターミナル2階 等

【投票時間】 8:30～20:00

島立地区明るい選挙推進協議会



公民館図書を入れ替えました

2月15日(水)に文化図書委員に公民館図書の入替え作業を行っていただきました。

児童書や大活字本など、380冊の様々なジャンルの本を中央図書館から配架しました。

公民館図書コーナーへお気軽にお越しください♪ 借りたい本がございましたら事務室の職員へお声がけください。

島立公民館利用団体
会員募集のお知らせ

【団体名】 ストレッチの会

【活動日】 火曜日 19:30～20:45

【講師】 百瀬 みどり 先生

【内 容】 ストレッチ

凝り固まっている身体をほぐしたり、
血行が良くなって身体が楽になります。
みどり先生と楽しくやっています♪

【その他】 会費 1回 600円 (体験:1回無料)

【問合せ】 体験、入会のお問い合わせは、
島立公民館(☎Tel47-2049)へ
お気軽にお問い合わせください。



「お困りごとなんでも相談日」

包括支援センター職員が、お家で生活していくうえでの困りごとをお聞きします。ひろばまで来るのが困難な方はご連絡ください。秘密は厳守します。個別相談ですのでご予約ください。(事務室でご相談をお受けします。)

【日 時】 3月27日(月) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「地区生活支援員(松崎)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。スマホの相談にも対応します。

【日 時】 3月 8日(水)、24日(金)
いずれも9:00～16:00

福「エルダーを使って身体を動かそう！」

映像を見ながらストレッチや簡単な筋トレメニューも入った体操です！日頃の運動不足を解消しましょう！

※必ず申込みをお願いします。

【日 時】 3月1日(水)、8日(水)、15日(水)、29日(水)

① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【持ち物】 水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL 48-5168

☆第4水曜日は、

エルダー体操(30分)+介護予防講座を行います。

【日 時】 3月22日(水) 10:00～

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 『自分の健康は、自分で作る』をコンセプトに行う連続講座の3回目です。

★3回目講座「体を守る」コンディショニング
(マッサージ・ストレッチ)

【講 師】 理学療法士 両角 真伊さん

【定 員】 先着15名 ※必ず申込みをお願いします。

【持ち物】 水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

福 「カラオケひろば」

ひろばで好きな歌を皆さんで歌いませんか？

※感染予防には十分に留意し行います。

【日 時】 3月27日(月) 10:00～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料 【定員】 先着5名(要申込)

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



「ひろば喫茶」

淹れたてのコーヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりしませんか？

【日 時】 3月27日(月) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 100円 (コーヒー+持ち帰り用お菓子)

【定 員】 限定 12席 ※必ず申込みをお願いします。

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



福 子育て支援講座

「大事に育てよう！子どもの歯」

歯科衛生士さんに子どもの歯のケアについてお話頂きます。これから歯がはえる赤ちゃんもモグモグ時期のお子さんも。春休み中のお兄ちゃんお姉ちゃんも一緒にどうぞ♪

【日 時】 3月28日(火) 10:15集合 時間厳守

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料

【定 員】 先着6名 ※必ず申込みをお願いします。

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



福 ものづくりの日

おりがみ「祝い鶴」

今月のものづくりは、折り紙をやります。羽の半分が花びらのように開いた、変わった形の鶴です！指先を使う折り紙で、脳の活性化を図りましょう♪

【日 時】 3月16日(木) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 無料

【申込み】 島立地区福祉ひろば

TEL48-5168



福 「出前ふれあい健康教室」

☆大庭町会

【日 時】 3月20日(月)10:00～

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 いきいき百歳体操

+ ニュースポーツ



福 ☆新規募集☆「 銭太鼓教室 」

手に持って振るとシャンシャンと音がする銭太鼓を使っの健康体操です。音楽に合わせてテンポ良く体を動かし、脳トレにもなります。道具はひろばでお貸しします。ぜひ、体験してください！(毎月第2木曜日午後)

【日 時】 3月9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(寿地区)

【参加費】 1回300円 ※体験は無料です



銭太鼓

福 体カづくり講座 「フィットネスタイチー」

中国の太極拳(タイチー)を取り入れた、流れるような動きが特徴の体操です。心と体を一致させる体操を継続的に行うことで、高いデトックス効果を発揮！基礎代謝を改善し、痩せやすい身体を作ります。

【日 時】 3月23日(木) 13:30～15:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 スタジオHANA 田中 花さん

【参加費】 300円 (体験は無料です)

【定 員】 先着10名

※必ず申込みをお願いします。

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

福 春休み！子ども映画上映会♪ ミニオンズ☆フィーバー

【日 時】 3月30日(木)
10:00～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料

【定 員】 先着15名

【申込み】 島立地区福祉ひろば

TEL48-5168

出会ったばかりの少年グループとミニオンたちのはじまりの物語



【 3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
3月1日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金		墨勝会(水墨画)
4日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
5日	日	スポーツ協会 バドミントン大会 (島立体育館 9:00～)	
6日	月	親子フィットネス	
7日	火		ストレッチの会(ストレッチ)
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きれいになろう会(ピラティス)
9日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
10日	金		
11日	土		
12日	日		ニューエバーグリーン(音楽)
13日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス(コーラス)
14日	火		ストレッチの会(ストレッチ) 霜燿会(絵画)
15日	水		
16日	木		エターナルエンジェルズ(歌)
17日	金		墨勝会(水墨画)
18日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
19日	日		
20日	月		
21日	火	《春分の日》	
22日	水	しまだちフードドライブ (島立公民館9:00～17:00)	紫水会(絵手紙)
23日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
24日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
25日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
26日	日		ニューエバーグリーン(音楽)
27日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	さわやかコーラス(コーラス)
28日	火		霜燿会(絵画)
29日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
30日	木		
31日	金		
4月1日	土		
2日	日		
3日	月		
4日	火		
5日	水	スポーツ協会理事会・専門部会 (島立公民館19:00～)	
6日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
7日	金		墨勝会(水墨画)

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～)
3月1日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
2日	木			★かごクラフト
3日	金	俳画だより		絵てがみ
4日	土			碁会
5日	日			
6日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
7日	火			カラオケ教室
8日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～	生活支援員(松崎)在所日	★エルダー ③13:30～
9日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
10日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん
11日	土			碁会
12日	日			雀友会
13日	月			
14日	火	童謡唱歌		ハーモニカ
15日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
16日	木	★ものづくり「折り紙」9:30～		リフォーム/きめこみ お休み
17日	金	俳画だより		★初心者マーじゃん
18日	土			碁会
19日	日			
20日	月	月曜カラオケ 出前大庭10:00～		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
21日	火	《春分の日》		
22日	水	★エルダー+包括介護予防講座 10:00～		いきいきデータ転送
23日	木	パッチワーク		★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
24日	金		生活支援員(松崎)在所日	マーじゃん
25日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
26日	日			のぞみ会
27日	月	★カラオケひろば 10:00～		★ひろば喫茶(100円)
28日	火	★子育て 親子ヨガ 10:15～		ハーモニカ
29日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
30日	木	★春休み!子ども映画上映会 10:00～		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん ※4/3振替分
31日	金			マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約
4月1日	土			碁会
2日	日			
3日	月	月曜カラオケ		※ヨガ講座お休み
4日	火			カラオケ教室
5日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
6日	木			★かごクラフト
7日	金	俳画だより		絵てがみ

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種事業について中止または延期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。