



令和5年4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

## 島立地区健康づくり推進員会は令和4年度をもって廃止となりました 40年間、ありがとうございました

島立地区健康づくり推進員会は、健康についての研修会への参加、ふれあい健康教室や町会行事への協力、ひろばまつりやスポーツフェスティバルでの健康啓発活動等、自身の健康づくりと共に地域へ健康情報を発信して参りました。

【会長挨拶】

島立地区では、昭和56年から約456人の方々が健康づくり推進員となり、活動を継続できました。これまで地域の皆様には、健康づくり推進員会の活動にご支援・ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。また長い間健康づくり推進員会に携わってこられた皆様に厚くお礼申し上げます。

島立地区健康づくり推進員会



### 島立公民館講座 「親子フィットネス」

人気講座「親子フィットネス」の参加者を募集します。  
親子で体を動かし、スキンシップをとりませんか？

【期 間】 5月から3月まで(年間11回予定)

※初回は5月8日(月)

【時 間】 10:30～11:30頃

【会 場】 島立体育館(冬季は島立公民館)

【内 容】 簡単な筋肉運動、ストレッチ、親子ダンス等

【講 師】 健康運動指導士 小布施 育子さん

【対 象】 未就学児とその保護者

【持ち物】 上履き、飲み物、タオル

【参加費】 1組年間500円

【定 員】 先着25組(定員に達し次第締切)

【申込み】 島立公民館 TEL 47-2049

【申込み期間】

①島立地区にお住まいの方 4月14日(金)～

②島立地区以外にお住まいの方 4月21日(金)～



### 「しまだちフードドライブ」 実施のご報告

食品ロス削減や、市内の子ども食堂を応援するためのフードドライブを3月22日(水)に実施いたしました。合計43点、45.1kgの食料品をお持ちよりいただきました。

お持ちよりいただいた食料品等はNPO法人を通じて市内の子ども食堂へ配布されます。ご協力ありがとうございました。



### 「卓球をしよう」

【日 時】 4月13日(木) 19:30～21:00  
4月27日(木) 19:30～21:00

### 「スポーツをしよう」

【日 時】 4月28日(金) 19:00～21:00  
【両会場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



子育て支援講座

### 「ママ☆エアロ」



ママのためのエアロビクスです。日頃のストレス解消、運動不足解消に気持ちよい汗をかきましょう！お子さんもぜひ一緒に♪

つどいの広場さんもお手伝いに来てください(^^)

【日 時】 4月25日(火)10:15集合 ※時間厳守

【会 場】 島立公民館2F大会議室

【講 師】 スタジオHANA 田中 花さん

【持ち物】 水分・タオル・お子さんに必要なもの  
室内履き

【参加費】 無料

【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



### 松本市体力づくりサポーター ～育成講座のご案内～

大募集

体力づくりサポーターとは、松本市が開催する育成講座を受講し、地域住民の体力づくりのお手伝いをしている方々です。自分の体力づくりをしながら、一緒に地域へと運動を広げていきませんか。

講座は4月末～6月にかけての5回講座を予定しております。

詳細は、島立地区福祉ひろば TEL48-5168へ



### ものづくりの日

#### 編み物「アクリルたわし」



【日 時】 4月20日(木) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 100円(材料費)

【持ち物】 かぎ針・アクリルの毛糸

\*ある方はお持ちください

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168




**福** ふれあい健康教室  
「エルダー体操体験会」

【日 時】 4月19日(水) 10:00~11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【内 容】 毎週水曜日に行っているエルダー体操。  
映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かし、  
楽しみながら介護予防・健康増進を図ります。  
\*終了後、生活支援員、包括、保健師よりお知らせも  
あります。  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「出前ふれあい健康教室」

☆大庭町会

【日 時】 4月17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** 令和5年度ふれあい健康教室について

今年度、各町会の町内公民館で行います。内容は別途回覧にてお知らせします。

4月19日(水) 福祉ひろば	10月11日(水) 堀米公民館
5月15日(月) 大庭公民館	11月21日(火) 永田公民館
6月20日(火) 小柴公民館	12月19日(火) 中村公民館
7月11日(火) 南栗公民館	1月16日(火) 三の宮公民館
8月 9日(水) 福祉ひろば	2月20日(火) 町区公民館
9月19日(火) 北栗公民館	3月19日(火) 荒井公民館

※児童センター交流会

**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！

【日 時】 4月5日(水)、12日(水)\*19日(水)、26日(水)  
【午前の部】10:00~ 【午後の部】13:30~  
\*19日(水)ふれあい健康教室として行います  
【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


\*今月の第4水曜日のエルダー体操(30分)+介護予防講座は第2水曜日午後に振り替えとなります。

【日 時】 4月12日(水) 13:30~  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【内 容】 『自分の健康は、自分で作る・守る・知る』をコンセプトに3か月の連続講座を行う1回目講座「体を知る」からだチェックです。  
【講 師】 理学療法士 両角 真伊さん  
【定 員】 先着20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

ご好評につき、  
★第2弾★

**福** 「カラオケひろば」


【日 時】 4月24日(月) 10:00~11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 無料  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



**福** ☆新規募集☆  
「銭太鼓を使って健康体操」体験会

手に持って振るとシャンシャンと音がする銭太鼓をご存じですか？音楽に合わせてテンポ良く体を動かしませんか？道具はひろばでお貸しします。脳トレにもなりますよ！（毎月第2木曜日午後）

【日 時】 4月13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】 無料




銭太鼓

**福** 体力づくり講座  
「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】 4月27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



「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。ご予約ください。(事務室でご相談をお受けします。)

【日 時】 4月24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」

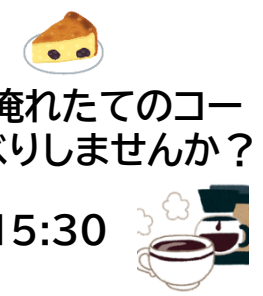
「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難になってきた方もご相談ください。スマホの相談にも対応します。

【日 時】 4月 6日(木)、21日(金)  
いずれも9:00~16:00

**福** 「ひろば喫茶」

月に一度、ひろばが喫茶に大変身☆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】 4月24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16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



【 4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
4月1日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
2日	日		
3日	月		
4日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜燿会(絵画)
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)
8日	土		
9日	日	長野県議会議員一般選挙	
10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)
11日	火	スポーツ協会 総会(島立公民館19:30～)	ストレッチの会(ストレッチ) 霜燿会(絵画)
12日	水		
13日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
14日	金		
15日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
16日	日		
17日	月		
18日	火		ストレッチの会(ストレッチ) 霜燿会(絵画) エターナルエンジェルズ(歌)
19日	水		
20日	木		エターナルエンジェルズ(歌)
21日	金		墨勝会(水墨画)
22日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
23日	日	松本市議会議員一般選挙 御柱大祭 山出し	
24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)
25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) 霜燿会(絵画)
26日	水		紫水会(絵手紙)
27日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
28日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
29日	土	〈昭和の日〉	スポーツ吹き矢の会(吹矢)
30日	日		
5月1日	月		
2日	火		霜燿会(絵画)
3日	水	〈憲法記念日〉 スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
4日	木	〈みどりの日〉	
5日	金	〈こどもの日〉	
6日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
7日	日		
8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)

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～)	
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	かごサークル		カラオケ教室
5日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー【午後の部】13:30～
6日	木		生活支援員(松崎)在所日	★かごクラフト
7日	金	俳画だより		絵てがみ
8日	土			碁会
9日	日			雀友会
10日	月			テレビ松本光回線工事の為、ひろば使用不可
11日	火	童謡唱歌		ハーモニカ
12日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★理学療法士さんによる体づくり3回講座【第2弾】13:30～
13日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室体験会(無料) 講師:山内 智恵さん
14日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん
15日	土			碁会
16日	日			
17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
18日	火	かごサークル		
19日	水	★ふれあい健康教室「エルダ一体操体験会」10:00		★エルダー ③13:30～
20日	木	★ものづくり 編み物「アクリルたわし」 9:30～		リフォーム/きめこみ
21日	金	俳画だより	生活支援員(松崎)在所日	★初心者マーじゃん
22日	土			碁会
23日	日			のぞみ会
24日	月	★カラオケひろば 10:00～		★ひろば喫茶(100円)
25日	火	★子育て「ママ☆エアロ」 10:15～ 会場:島立公民館2F大会議室		ハーモニカ
26日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		いきいきデータ転送
27日	木	パッチワーク		★体づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
28日	金			マーじゃん
29日	土	〈昭和の日〉		碁会
30日	日			
5月1日	月	月曜カラオケ		※ヨガ講座お休み
2日	火	かごサークル		カラオケ教室
3日	水	〈憲法記念日〉		
4日	木	〈みどりの日〉		
5日	金	〈こどもの日〉		
6日	土			
7日	日			
8日	月			

※ 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。