

島立公民館
女性委員会共催

…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



島立公民館「ヨガ講座」

ヨガで日々の疲れをリフレッシュしましょう！

- 【日 時】 7月15日(火) 19:00～20:00
 【会 場】 島立公民館 2階 大会議室
 【講 師】 ヨガインストラクター ミキさん
 【参加費】 無料
 【定 員】 15人(先着順)
 【対 象】 島立地区在住の方
 【持ち物】 飲み物、タオル、
 ヨガマット(お持ちでない方には
 お貸しいたします)
 【申込み】 島立公民館(Tel47-2049)に
 電話で申込みいただくか、右記
 QRコードから申込みください。
 【締 切】 7月11日(金)17:00まで



「卓球をしよう」

- 【日 時】 7月10日(木) 19:30～21:00
 7月24日(木) 19:30～21:00
 【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



「スポーツをしよう」

- 【日 時】 7月25日(金)19:00～20:30
 【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



学習スペースを開放します

小中学校の長期休業に合わせ、公民館の会議室を学習
 スペースとして開放します。涼しい部屋で夏休みの課
 題や、自主勉強をしてみませんか？

- 【日 時】 7月25日(金)～8月25日(月)
 9:00～17:00 (土日祝日を除く)

- 【会 場】 島立公民館
 【その他】 飲食物持ち込み可



町会対抗 野球・マレットゴルフ大会

- 【日 時】 7月27日(日) ※雨天の場合は中止
 野球(開会式) 7:30～
 マレットゴルフ(開会式) 8:20～
 【会 場】 野球 島立運動広場
 マレットゴルフ 月見橋左岸マレットゴルフ場
 【その他】 選手の皆様、応援される皆様、大勢の方のご
 参加をよろしくお願いいたします。



ふれあい健康教室「フレイル健診」

フレイルとは…？加齢により心身の活力が低下し、介
 護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防は
 フレイルを予防することから始まるとも言われています。
 血圧・筋力・握力などを測定します。一年に一度は、
 ご自分の体をチェックしてみましょう！

- 【日 時】 7月23日(水) 9:30～11:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【内 容】 健康づくり課健康運動指導士等
 による測定
 【持ち物】 水分
 【当 番】 小柴町会
 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168
 ※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



★出前ふれあい健康教室

- 【日 時】 7月8日(火)9:30～11:30
 【会 場】 中村公民館
 【内 容】 介護予防講座(包括共催)
 「フレイル予防講座 ～タンパク質の上手な取り方～」
 【講 師】 松本協立病院スタッフ



「健康ボイストレーニング」

- 【日 時】 7月15日(火) 13:30～15:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【参加費】 500円
 【内 容】 3月4月5月と体験会をやってきました健康ボ
 イストレーニング。
 多くの皆様からの続けたいというお声から再び
 開催することになりました。
 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。
 初めての方も男性も大歓迎!!
 茶話会もあります。
 【講 師】 スポーツボイストレーナー 伊藤きくみさん
 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「エルダー体操」

- 【日 時】 7月2日 9日 30日
 (今月は16日、23日はお休みです)
 午前10:00～11:00 午後13:30～14:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【内 容】 毎週水曜日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。
 男性・女性問わずぜひ体験にきてください。
 体操終了後、茶話会もあります♪
 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福

子育て支援事業「アイシングクッキー」

お子さん連れで一緒にアイシングクッキーを作りたい
う♪何を作るかはお楽しみに!!

茶話会もあります。お喋りの時間も楽しんで下さい。

【日時】7月22日(火) 10:15集合 **時間厳守**

【会場】島立地区福祉ひろば

【講師】ami先生

【参加費】無料

【定員】先着10組程度

【持ち物】エプロン、タッパー(15センチ四方位の大き
さ)、ウェットティッシュ

※クッキーに小麦・卵・バター・アーモンドを使用します。
アレルギーのある方はすみませんがご遠慮ください。
島立地区優先 7月15日まで

【申込み】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福

「白馬五竜高山植物散策(昼食付き)」

【日時】7月16日(水) 8:30~15:30頃
※目的地にはバスで向かいます。

【集合】8:15に島立公民館前に集合して下さい。

【持ち物】飲み物・タオル・歩きやすい靴&服装

※雨天決行。雨具等をお持ちください。

定員に達しました。

【参加費】3,700円(当日集金致します。)

島立地区福祉ひろば Tel48-5168



福

「ひろば喫茶」

【日時】7月29日(火) 13:30~15:30

【会場】島立地区福祉ひろば

【参加費】100円(コーヒー+お菓子)

【定員】限定20席 ※申込みをお願いします。

保健師・包括支援センター職員・生活支援員の皆さんも
参加します。お気軽にご相談ください。

【申込み】島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



福

ものづくりの日
クラフト「ストラップ」

クラフトバンドを使ってストラップを作ります。

【日時】7月17日(木) 9:30~11:30

【会場】島立地区福祉ひろば

【材料費】100円

【持ち物】はさみ・木工用ボンド・洗濯ばさみ

【定員】10名

【申込み】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



公

島立っ子 森・杜探検隊 第一弾！

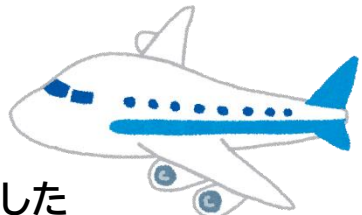
7月31日(木)

- ・安曇野市豊科郷土博物館
- ・飯沼飛行士記念館
- ・かじかの里

【昔の暮らしと遊び、世界記録に挑戦した
飛行士のお話、かじかの里で自由遊び】

詳細は学校配布のお便りをご覧ください。
お便りは公民館にも置いてあります。

【問合せ】代表 木下 090-2162-6363



「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「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。

【日時】7月 3日(木) 9:00~16:00
7月16日(水) 9:00~16:00

通常は、地域づくりセンター(島立公民館)にあります。
お気軽にご相談ください。

直通電話 070-8684-8028

健(検)診が始まります！

～年に1度、自分のからだを知ってみませんか？～

がん検診や特定健診、後期高齢者健診は、医療機関や医師会検査健診センター、島立出張所で受診できます。

☆6月末に受診券やけんしんガイドをご自宅へ送付
しました。詳細は「けんしんガイド」をご覧ください。

☆過去5年受診していない方には送付していません。
下記までご連絡ください。ご自宅に送付いたします。





←
こちらから
オンライン予約が
できます！

【問い合わせ・出張所会場受診予約】
健康づくり課西部保健センター
島立地区担当保健師 片桐 Tel92-8001

<島立出張所の予定(大腸がん検診以外は要予約)>

日時(午前)	検診	対象者
9/18 (木)	肺がんCT	40歳以上
11/5 (水)	胃がん 大腸がん	30歳以上
11/18 (火)	乳がん マンモグラフィ 大腸がん	40歳以上女性 (大腸がんは30歳以上)
12/12 (金)	特定健診	30~74歳の 松本市国保加入者

【 7月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

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
7月1日	火		霜燿会〈絵画〉
2日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
3日	木	町内公民館長会(小柴公民館19:00～)	島立陶芸クラブ〈工芸〉
4日	金		
5日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
6日	日		
7日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
8日	火		ストレッチの会〈ストレッチ〉 霜燿会〈絵画〉
9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〈体操〉
10日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
11日	金		
12日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉 MAB〈音楽〉
13日	日		
14日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス〈音楽〉
15日	火	島立公民館「ヨガ講座」(島立公民館19:00～)	霜燿会〈絵画〉 ピラティスサークル〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
16日	水		
17日	木		
18日	金		
19日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
20日	日		
21日	月	子ども会育成会「ものづくり講習会」	
22日	火		
23日	水		紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
24日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
25日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
26日	土	松本市町内公民館長研修会(島立公民館)	
27日	日	町会対抗 野球・マレットゴルフ大会	
28日	月		
29日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～) 保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	ストレッチの会〈ストレッチ〉
30日	水		ピラティスサークル〈体操〉
31日	木	島立っ子 森・杜探検隊(安曇野市)	
8月1日	金		
2日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
3日	日		
4日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	
5日	火		
6日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
7日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	墨勝会〈水墨画〉

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

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～)
7月1日	火	かごサークル		さくら会
2日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
3日	木	★お習字講座 10:00～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	★かごクラフト
4日	金	俳画だより		★初心者マージャン
5日	土			碁会
6日	日			
7日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
8日	火	童謡唱歌	★出前ふれ健(中村)9:30～	ハーモニカ
9日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
10日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室
11日	金	絵手紙クラブ		マージャン
12日	土			碁会
13日	日	雀友会		
14日	月	★歌声ひろば 9:30～		
15日	火	かごサークル		★健康ボイストレーニング
16日	水	★白馬五竜高山植物散策	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	
17日	木	★ものづくり(クラフト「ストラップ」)		
18日	金	俳画だより		★初心者マージャン
19日	土			碁会
20日	日			
21日	月			
22日	火	★子育て支援事業「アイシングクッキー」10:15～		ハーモニカ
23日	水	★ふれあい健康教室「フレイル健診」 9:30～		データ転送
24日	木	パッチワーク		太極拳の会
25日	金			マージャン
26日	土			碁会
27日	日	のぞみ会		
28日	月	★歌声ひろば 9:30～		さわやかコーラス 14:00～
29日	火			★ひろば喫茶(100円)
30日	水	★エルダー【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
31日	木			
8月1日	金	俳画だより		★初心者マージャン
2日	土			碁会
3日	日			
4日	月	月から		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
5日	火	かごサークル		さくら会
6日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
7日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更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。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168