

島立公民館
女性委員会共催

…公民館開催



…福祉ひろば開催



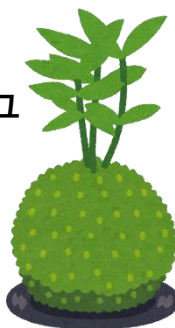
…スポーツ協会開催



島立公民館講座「苔玉づくり」

開催要望にお応えして、苔玉づくり講座を開催します！

- 【日 時】 11月11日(火) 19:00～20:30
 【会 場】 島立公民館
 【講 師】 グリーンアドバイザー 竹下 光重さん
 【参加費】 1,000円(材料費)
 【定 員】 15人(先着順)
 【持ち物】 はさみ(裁縫用)、エプロン、ティッシュ
 薄手の作業手袋(ビニール手袋)
 【申込み】 11月4日(火) 17:00まで
 【申込先】 島立公民館 Tel47-2049



白樺湖ウォーキング&ゆったりサロン

- 【日 時】10月24日(金) 7:50集合(島立公民館)
 8:00出発 16:30頃着



- 【目的地】 白樺湖池の平ホテル
 【内 容】 ウォーキング講座を学んで、白樺湖畔を歩きながら、秋を探しに行きましょう。
 午後は温泉でゆっくり過ごすのも良し！
 観光を楽しむも良し！
 地区の方ならどなたでもご参加頂けます。



- 【定 員】 20人
 【持ち物】 入浴に必要なもの・飲み物
 【服 装】 動きやすい服装、歩きやすい靴、雨具、飲み物
 【参加費】 4,000円(昼食・入浴料込)
 【申 込】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168
 【締 切】 10月17日(金)



第21回島立スポーツフェスティバル

スポーツを通して地区住民の親睦、健康増進と共に、地域づくりの推進を図るため開催します。詳細は全戸配布の大会プログラムをご覧ください。多くの皆様のご来場をお待ちしております♪

- 【日 時】 10月19日(日) 入場行進 8:30～
 【会 場】 島立小学校グラウンド
 【内 容】 町会対抗競技他、健康チェックブース
 ニュースポーツブース、景品抽選会
 【主 催】 島立スポーツフェスティバル実行委員会
 【問合せ】 島立地区地域づくりセンター Tel47-2049



島立地区ソフトバレーリーグ戦

日頃の運動不足解消に、メンバー同士の親睦機会に、多くのチーム参加をお待ちしています！詳しくは回覧チラシをご覧ください。

- 【日 時】 11月14日(金) 開幕式 19:30～(予定)
 【会 場】 島立体育館
 【主 催】 島立地区スポーツ協会
 【申込み】 島立公民館へ所定の参加申込書を添えてお申込みください。



島立っ子 森・杜探検隊
 第二弾 10月13日(月)スポーツの日
 「かまばの森で遊ぼう！



防災にも役立つ ミニ・サバイバル体験！」

詳細は島立小学校配布のお便りをご覧ください。
 お便りは島立公民館にも用意してあります。

※今後の予定

第三弾！ 11月30日(日)
 「三九郎の学びとまゆ玉づくり」

【問合せ】 自然体験学習チーム
 代表 木下 090-2162-6363



ふれあい健康教室
 『島立小3年生との交流会』

- 【日 時】 10月1日(水) 9:30～11:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【内 容】 3年2組の児童と一緒に交流会をします。
 最後に児童からの発表もあります。
 地域の子どもたちとの交流会にぜひ足を運んでください。
 【当 番】 中村町会

※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

★ 南栗町会

- 【日 時】 10月14日(火) 9:30～11:30
 【会 場】 南栗公民館
 【内 容】 介護予防講座(包括共催)
 「高血圧を予防して健やかな毎日を」
 一之瀬脳神経外科病院
 栄養課 課長 降旗 典子氏
 一之瀬訪問看護ステーション
 所長 竹野 美津子氏

豚汁の材料を譲っていただけませんか？！

11月8日に行われる「芸術文化祭・ひろばまつり」で豚汁の無料配布を行います。譲って頂けるお野菜や材料がある方は、10月31日までに島立公民館又は福祉ひろばまでご連絡お願い致します。

(例 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、白菜、長ねぎ、じゃがいも、さつまいも、味噌、ほんだし等)

【問い合わせ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168
 島立公民館 Tel47-2049

公民館の図書を入れ替えました

島立公民館では玄関ロビーに 図書コーナーを設置しています。
8月27日(水)に中央図書館から約500冊の図書を配架し、入替え作業を行いました。
今回は ・絵本、児童図書
・小説
を多く配架しております。
借りたい本が見つかりましたら、
事務室の職員へお気軽にお声がけ
ください♪



子育て支援事業「食育&歯科教室」

保健師さんや栄養士さんのお話をお聞きし、お子さんと一緒に「ツナと枝豆のスティック蒸しパン」と「豆腐シェイク」を作って食べましょう♪ 地区の主任児童委員さんも来てくれます。茶話会もあるのでお喋りの時間も楽しんで下さい。
【日 時】 10月28日(火) 10:15集合 時間厳守
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【講 師】 片桐保健師、管理栄養士、歯科衛生士
【参加費】 無料
【定 員】 先着10組程度
*10月15日まで島立地区優先に申込受付けます。
【持ち物】 エプロン・三角巾・電子レンジ加熱可能な15センチ×15センチぐらいのお弁当箱(蓋つき)
※アレルギーのある方はすみませんがご遠慮ください。
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ふれあい会食会を開催します

主催:松本市社会福祉協議会 島立支会

【日時・会場】

対象町会	会 場	日 時
町区・永田・中村・三の宮・北栗・南栗	島立公民館	10月28日(火)11:00~13:00
荒井・堀米・大庭・小柴	堀米公民館	10月31日(金)11:00~13:00

【内 容】 食事会
余興:ヤポンスキーこばやし画伯
【対象者】 島立地区にお住まいの75歳以上の方
【参加費】 無料
【申 込】 今年は75歳以上の方全員が対象となるため、参加者の募集は回覧で行います。
詳細は回覧をご覧ください。
【問合せ】 島立地区地域づくりセンター Tel47-2049

河西部球技大会「卓球」成績報告

8月24日(日)に開催された河西部球技大会「卓球の部」の結果です。
優勝 島立地区
準優勝 和田地区
第3位 新村地区
出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。



「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】 10月30日(木) 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。お気軽にご相談下さい。
【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。



ものづくりの日
「リップ&ハンドクリームづくり」

みつろうとホホバオイルを使ってクリームを作ります。
好きな香りのエッセンシャルオイルを組み合わせさせてオリジナルのリップやハンドクリームの出来上がり♪
日頃の疲れを素敵な香りで癒しましょう。
【日 時】10月16日(木) 10:00~11:30
※15~20分程度で作れます
【会 場】島立地区福祉ひろば
【講 師】みつろう工房
【参加費】700円
【定 員】先着10名
【申込み】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「健康ボイストレーニング」

音楽に合わせて声を出しながら全身を動かします。呼吸筋を鍛えることは、声を出しやすく誤嚥予防にも繋がります。
初めての方も男性もどなたでもご参加お待ちしております。
茶話会もあります。
【日 時】 10月21日(火) 13:30~14:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【参加費】 500円
【講 師】 伊藤さくみさん
【問い合わせ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「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。
通常は、地域づくりセンター(島立公民館)におります。お気軽にご相談ください。
直通電話 070-8684-8028

【10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
10月1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〉
2日	木	町内公民館長会(永田公民館19:00～)	
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～) 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〉
7日	火		霜耀会〈絵画〉 ストレッチの会〈ストレッチ〉
8日	水	スポーツフェスティバル全体会議(島立公民館19:00～)	
9日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
10日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
11日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
12日	日	第68回松本市民スポーツ大会秋季大会 地区対抗競技 子ども会育成会少年少女球技大会	
13日	月	＜スポーツの日＞ 森・杜探検隊 かまばの森で遊ぼう！	
14日	火		霜耀会〈絵画〉 ストレッチの会〈ストレッチ〉
15日	水		ピラティスサークル〈体操〉
16日	木		
17日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
18日	土		
19日	日	島立スポーツフェスティバル (島立小学校グラウンド)	
20日	月		
21日	火		霜耀会〈絵画〉 墨勝会〈水墨画〉 紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
22日	水		
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		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
26日	日		
27日	月	保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	
28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〉
29日	水		霜耀会〈絵画〉 ピラティスサークル〈体操〉
30日	木		
31日	金		
11月1日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉 島立さわやかコーラス〈音楽〉
2日	日	第42回松本市長杯争奪球技大会	
3日	月	＜文化の日＞	
4日	火		
5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〉
6日	木	町内公民館長会(中村公民館19:00～)	
7日	金		

♪ 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～)	
10月1日	水	★ふれあい健康教室「小学生交流」9:30～	/しま☆ふくひろば	
2日	木	★お習字講座	★かごクラフト(200円)講師:西澤愛子さん	
3日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
4日	土		碁会	
5日	日			
6日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
7日	火	かごサークル	さくら会	
8日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば	
9日	木	パッチワーク		
10日	金	絵手紙クラブ	マージャン	
11日	土		碁会	
12日	日			
13日	月	＜スポーツの日＞		
14日	火	童謡唱歌 ★出前ふれ健(南栗)9:30～	ハーモニカ 生活支援員(松崎)在所日 13:00～16:00	
15日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば	
16日	木	★ものづくり「リップ&ハンドクリームづくり」	★銭太鼓教室(300円)講師:山内智恵さん	
17日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
18日	土		碁会	
19日	日			
20日	月	月から 生活支援員(松崎)在所日 9:00～12:00	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
21日	火	かごサークル	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん	
22日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば	
23日	木	パッチワーク 生活支援員(松崎)在所日 9:00～12:00	太極拳の会	
24日	金	★白樺湖ウォーキング&ゆったりサロン	マージャン	
25日	土		碁会	
26日	日			
27日	月	★歌声ひろば		
28日	火	★子育て(食育&歯科)	ハーモニカ	
29日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば	
30日	木	生活支援員(松崎)在所日 13:00～16:00	★ひろば喫茶(100円)	
31日	金		マージャン	
11月1日	土		碁会	
2日	日			
3日	月	＜文化の日＞		
4日	火	かごサークル	さくら会	
5日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～/しま☆ふくひろば	
6日	木	★お習字講座	★かごクラフト(200円)講師:西澤愛子さん	
7日	金	俳画だより	★初心者マージャン(文化祭準備のため)	

※ 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

※使用している紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです