



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

本年も宜しくお願い申し上げます

新年
謹賀

子どもの居場所づくりを お手伝いいただけませんか？

島立公民館を会場に子どもの居場所づくり事業「島立こども広場」が毎月開催されています。

この活動は地域の大人や、大学生、NPO法人が協力し合うことで成り立っていますが、スタッフが足りません。

宿題の見守り、遊び相手や話し相手として、一緒に子どもたちと交流しながらボランティアとしてお手伝いいただけませんか？

【日 時】 1月の開催日
1月13日(火) 15:00～

【会 場】 島立公民館

【その他】 短時間でも結構です。ご協力いただける方は
島立公民館Tel47-2049へご連絡ください。



ものづくりの日 「糸かけ曼荼羅(まんだら)」

紙製コースターの縁にカラー糸をかけたり渡したりすることで、幾何学模様が浮かび上がります。コースターにしてもよし、壁飾りにしてもよし。素敵な作品が出来上がります。

指先のトレーニングや脳トレにもなりますよ！

【日 時】 1月15日(木) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 100円

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ふれあい健康教室 「エルダー体操＆新春ビンゴ大会」

【日 時】 1月7日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 新年明けてのエルダー体操。初回は、エルダー体操を30分やってから、お楽しみのビンゴ大会！何が当たるかな？ぜひ、お出かけください♪

一年間頑張った方の表彰も行います。

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



※送迎ご希望の方は1月5日(月)迄にお申込み下さい。



「銭太鼓教室」

手に持って振るとシャンシャンと音がするリズム楽器、銭太鼓。先生独自のストレッチや脳トレを楽しくやってから、音楽に合わせて銭太鼓を振って体を動かしましょう。道具はひろばでお貸しします。終わった後は体も凄く楽になりますよ。

初めての方、無料で体験できます。

【日 時】 1月15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

【参加費】 300円

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



子育て支援事業 「やしょうまづくり」

米粉で作る郷土おやつ「やしょうま」をみんなで一緒に作りましょう♪食生活改善推進員のみなさんに教えていただきます。

【日 時】 1月27日(火) 10:00～

【会 場】 島立地区公民館 調理室 & 和室

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク

【参加費】 無料

【定 員】 先着8組(20日まで島立地区優先受付)

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



★★★★ いきいき百歳体操 ★★★★★

日々の生活だけでは1年に500gもの筋肉が失われてしまいます。医者に「適度な運動をしてください。」と言われるけれど何をしたら良いかわからない。ウォーキングが良いのは分かっているけれど膝や腰が痛くて…。運動は、一人で継続することはなかなか難しいです。しかし動かないでいると運動機能が落ちて歩けなくなってしまうです。

【いきいき百歳体操】はその方に合ったウエイト(重り)を使って行う筋力運動です。「困った!!」となる前にできることをしてみませんか?お住まいの町内公民館などで定期的に運動する場ができています。重い腰を上げて参加してみてください。自分のため、大切な家族のために!(筋力が低下する50代くらいの方から90代の方まで取り組んでいます)

- *荒井公民館 … 毎週木曜日 午前10時から
午後7時から
- *堀米公民館 … 毎週水曜日 午前10時から
- *大庭公民館 … 毎週月曜日 午前10時から
- *町区公民館 … 毎週金曜日 午後2時から
- *中村公民館 … 毎週月曜日 午前10時から
- *三の宮公民館 … 毎週金曜日 午前10時から
- *北栗公民館 … 毎週月曜日 午前10時から
- *南栗公民館 … 毎週火曜日 午前10時から

◆会員制ではありませんので、お気軽に体験にいらしてください。お近くの公民館で行われていない場合は地区生活支援員(松崎)までご相談ください。

【お問合せ】地域づくりセンター内 松崎47-2049
直通電話 070-8684-8028



「ひろば喫茶」

- 【日 時】 1月26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+お菓子)
- 【定 員】 限定 20席
- 【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」

いつまでも好きなものを美味しく食べたいですね。いつまでも好きな歌をたくさん歌いたいですね。そんな手助けになるボイストレーニングです。終わった後は体もスッキリしますよ。楽しい茶話会もあります。是非お出かけください。

- 【日 時】 1月13日(火)13:30~14:30
※今月は第2火曜日です

- 【会 場】 島立地区福祉ひろば
- 【講 師】 伊藤きくみさん
- 【参加費】 500円
- 【問合せ】 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。

- 【日 時】 1月 8日(木) 9:00~16:00
1月27日(火) 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



「歌声ひろば」

- 【日 時】 1月26日(月) 9:30~11:30
- 【会 場】 島立地区福祉ひろば
- 【参加費】 無料
- 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



町会対抗ボッチャ大会開催案内

「ボッチャ」は老若男女、障がいの有るなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

- 【日 時】 2月1日(日) 開会式 8:40~
試合開始 9:00~

- 【会 場】 島立体育館
- 【試合形式】 予選2試合、上位4チームで決勝トーナメント
- 【編 成】 各町会最大2チームまで参加可能
1チーム3名(試合、エンド毎に選手交代可)
- 【競技方法】 リーグ戦方式(試合時間30分)
- 【問合せ】 島立公民館 TEL:47-2049



今後の事業予定

2月15日(日)

「未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い」
会場:中央公民館他

2月28日(土)

女性向けストレッチ講座



島立公民館 TEL 47-2049 担当:丸山



卓球をしよう

- 【日 時】 1月8日(木)、22日(木) 19:30~21:00

スポーツをしよう

- 【日 時】 1月23日(金) 19:00~20:30
- ※【両会場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



【1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
1月1日	木	〈元日〉	《出張所・公民館休館》
2日	金		《出張所・公民館休館》
3日	土		《出張所・公民館休館》
4日	日		
5日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	
6日	火		
7日	水	eスポーツ体験会(島立公民館13:30～) スポーツ協会三役会・理事会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル〈体操〉
8日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～) 卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉
9日	金		
10日	土		
11日	日		
12日	月	〈成人の日〉	島立さわやかコーラス〈音楽〉
13日	火		霜耀会〈絵画〉 ストレッチの会〈ストレッチ〉
14日	水		ピラティスサークル〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
15日	木		紫水会〈絵手紙〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
16日	金		
17日	土		
18日	日		
19日	月		
20日	火		霜耀会〈絵画〉
21日	水		ピラティスサークル〈体操〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
22日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉 島立陶芸クラブ〈工芸〉
23日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	紫水会〈絵手紙〉
24日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉 松本シティーマーチングバンド〈音楽〉
25日	日		ニューエバーグリーン〈音楽〉
26日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～) 保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	紫水会〈絵手紙〉 島立さわやかコーラス〈音楽〉
27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〉 霜耀会〈絵画〉
28日	水		ピラティスサークル〈体操〉
29日	木		
30日	金		
31日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部〈吹矢〉
2月1日	日	町会対抗ボッチャ大会	
2日	月		
3日	火		霜耀会〈絵画〉
4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〉
5日	木	町内公民館長会(三の宮公民館19:00～)	
6日	金		
7日	土		

♪ 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～)	
1月1日	木	《福祉ひろば休館》		
2日	金	《福祉ひろば休館》		
3日	土			
4日	日			
5日	月	★お習字講座 10:00～	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
6日	火	かごサークル	さくら会	
7日	水	★ふれあい健康教室「エルダー体操・ビンゴ大会」 9:30～		
8日	木	パッチワーク <div>生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00</div>	★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん	
9日	金	絵手紙クラブ	マージャン	
10日	土			
11日	日			
12日	月	〈成人の日〉		
13日	火	童謡唱歌	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん	
14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	
15日	木	★ものづくり「糸かけ曼荼羅」	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん	
16日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
17日	土			
18日	日			
19日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
20日	火	かごサークル		
21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	
22日	木	パッチワーク	太極拳の会	
23日	金		マージャン	
24日	土			
25日	日			
26日	月	★歌声ひろば 9:30～	★ひろば喫茶(100円)	
27日	火	★子育て(やしょうま作り) <div>生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00</div>		
28日	水	★エルダー【午前の部】10:00～☒	データ転送	
29日	木			
30日	金		マージャン	
31日	土			
1日	日			
2日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん	
3日	火	かごサークル	さくら会	
4日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー【午後の部】13:30～	
5日	木	★お習字講座 10:00～	★かごクラフト(200円) 講師:西澤愛子さん	
6日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
7日	土			

※ 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