



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

福 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22日(水) 9:30~11:30

【会場】 三の宮公民館

【内容】 健康づくり課による測定

【持ち物】 水分

【当番】 町区町会

【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)
「認知症を学び地域で支え合おう」【講師】 リハビリ専門デイサービス常念望
作業療法士 藤原 亨さん

【持ち物】 水分

福 「銭太鼓教室 体験会」

おなじみの音楽や心地よいリズムに合わせて筒をシャカシャカ振ったり、トントン叩いたりする、座ったまま出来る楽しいリズム体操。

先生が楽しい運動を交えながら、優しく教えてください。おしゃべりしながら、笑いながら、みんなで一緒に心も身体も元気になりましょう。

道具はひろばでお貸しします。初めての方、男性も大歓迎!!

【日時】 7月9日(木)13:30~15:00

【会場】 三の宮公民館

【講師】 山内 智恵さん

【参加費】 無料

【問合せ】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168



7月1日~7月31日まで島立福祉ひろばの事業は、**三の宮公民館**で行います。



島立公民館「書道講座」

自分の好きな字を書いてみよう！

【日時】 7月25日(土) 10:00~12:00

【会場】 島立公民館 2階 大会議室

【講師】 西村学園公認師範 島立書道教室
石原 翠佳 (いしはら すいけい)さん

【参加費】 無料

【定員】 10~15人(先着順)

【持ち物】 飲み物、書道道具(あれば)
汚れてもよい服【申込み】 島立公民館(Tel47-2049)に
電話で申込みください。

※ 詳細につきましては、島立公民館までお電話ください





町会対抗球技大会 成績報告

5月31日(日)に開催された町会対抗 ゲートボール・マレットゴルフ大会の結果です。

【ゲートボールの部】  【マレットゴルフの部】 優勝 北栗
準優勝 堀米
第3位 永田・大庭優勝 大庭
準優勝 町区
第3位 北栗

6月14日(日)に開催された町会対抗 卓球・ソフトバレーボール大会の結果です。

【卓球の部】  【ソフトバレーボールの部】 優勝 北栗
準優勝 荒井
第3位 堀米・南栗優勝 三の宮A
準優勝 北栗B
第3位 北栗A・南栗

出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

子育て支援事業 夏休み企画
「みんなで作ろう カレークッキング」

楽しくワイワイ初めてのお料理に挑戦。小学生もどうぞ!!

【日時】 7月28日(火)10:00~12:00

【会場】 三の宮公民館

【参加費】 無料 【定員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク





「上高地ウォーキング」

さわやかな空気と美しい景色が広がる上高地をガイドの案内を聞きながらゆっくりと歩いてみませんか。

【日 時】 7月10日(金) 8:20集合(島立公民館)
16:00頃帰着予定

8:30～ 島立公民館出発

【休憩 道の駅 風穴の里】

10:00～ 上高地バスターミナル着ー
河童橋ーウエストーン碑ー中の瀬
園地ー河童橋

(ウォーキング・昼食・自由散策・買い物等)

14:30 上高地バスターミナル発

【休憩 道の駅 風穴の里】

16:00 島立公民館着 解散

【駐車場】 お車で来所される方は体育館東側駐車場に駐車してください。

【参加費】 1000円(ガイド代等)

【持ち物】 昼食・飲み物・雨具・タオル・上着・帽子・レジャーシート等
歩きやすい服装・履きなれた靴

【定 員】 先着35名

【対象者】 島立地区在住で3km程度歩ける方

【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168

申し込み受入れ期間

6月22日(月)～7月3日(金)

【その他】 小雨開催 (荒天中止)

※中止の場合は電話で連絡します。



ものづくりの日

「アロマストーン作り」

石膏と水と好きな絵の具を混ぜ、シリコン型に入れて固めて作ります。乾燥したら好きな香りのオイルを染み込ませて、デスクや玄関先・車に置いてインテリアとして楽しめます。好きな香りに囲まれて癒されますよ。

【日 時】 7月16日(木) 13:30～14:30

【会 場】 三の宮公民館

【講 師】 赤羽加帆さん

【参加費】 300円(材料費)

※持ち物はありません

【定 員】 先着10名

【申込み】 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。簡単なスマホの相談にも対応します。

【日 時】 7月 9日(木) 9:00～16:00

7月28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

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(A4サイズの緑封筒)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 石川 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
9/30 (水)	肺がんCT	40歳以上
10/22 (木)	乳がん マンモグラフィ 大腸がん	40歳以上女性
11/4 (水)	胃がん 大腸がん	40歳～79歳
12/4 (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】

♪ 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
7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(堀米公民館19:00~)	
3日	金		沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス)
4日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部(吹矢)
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30~)	
7日	火		
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(体操) 島立陶芸クラブ(陶芸)
9日	木		島立陶芸クラブ(陶芸)
10日	金		沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス)
11日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部(吹矢)
12日	日	子ども会育成会 ものづくり講習会	
13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)
14日	火		ストレッチの会(ストレッチ) 沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス) エターナル・エンジェルス(歌)
15日	水		ピラティスサークル(体操) 島立陶芸クラブ(陶芸)
16日	木		島立陶芸クラブ(陶芸)
17日	金		
18日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部(吹矢)
19日	日		
20日	月		
21日	火		ストレッチの会(ストレッチ)
22日	水		紫水会(絵手紙) ピラティスサークル(体操)
23日	木		
24日	金	スポーツをしよう	
25日	土	「書道講座」(島立公民館10:00~12:00)	ウェルネス吹き矢協会島立支部(吹矢)
26日	日		
27日	月	スポフェス実行委員会(島立公民館19:30~)	島立さわやかコーラス(音楽)
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) 沖縄三線あかゆら(沖縄しま唄・ポップス) エターナル・エンジェルス(歌)
29日	水		ピラティスサークル(体操)
30日	木		
31日	金		
8月1日	土		
2日	日		
3日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30~)	
4日	火		
5日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30~)	
6日	木	島立っ子森・杜探検隊(朝日村) 町内公民館長会(島立公民館19:00~)	
7日	金		

日付	曜日	福社ひろば ★福社ひろば主催事業 ※7月1日~7月31日まで三の宮公民館で事業活動を行います	
		午前(9:30~)	午後(13:30~)
7月1日	水	★エルダー【午前の部】10:00~	★エルダー【午後の部】13:30~
2日	木	★お習字講座(300円) 10:00~ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300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		
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~
9日	木	パッチワーク 生活支援員(松崎)在所日 9:00~16:00	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
10日	金	★上高地ウォーキング / 絵手紙クラブ	マージャン
11日	土		
12日	日		
13日	月	★歌声ひろば 9:30~	
14日	火	童謡唱歌	
15日	水	★エルダー【午前の部】10:00~	★エルダー【午後の部】13:30~
16日	木		★ものづくり「アロマストーン作り」13:30~14:30
17日	金	俳画だより	★初心者マージャン
18日	土		
19日	日		
20日	月		
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	★ふれあい健康教室「フレイル健診」	データ転送
23日	木	パッチワーク	太極拳の会
24日	金		マージャン
25日	土		
26日	日		
27日	月	★歌声ひろば 9:30~	
28日	火	★子育て支援講座「夏休みカレー作り」10:00~	生活支援員(松崎)在所日 9:00~16:00
29日	水	★エルダー【午前の部】10:00~	★エルダー【午後の部】13:30~
30日	木		★ひろば喫茶(100円)
31日	金		マージャン
8月1日	土	↑ 会場 三の宮公民館	
2日	日	↓ 会場 島立福祉ひろば	
3日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん
4日	火	かごサークル	さくら会
5日	水	★ふれあい健康教室「児童センター交流会」	しまふく
6日	木	★お習字講座(300円) 10:00~ 講師:二木光子さん	★かごクラフト(300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

※ 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