



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



ふれあい健康教室

「三味線☆三線演奏会」

～キンキンファミリー～

三味線を習う仲間たち、キンキンファミリーの演奏会。木曽節などの民謡や三線の演奏があります。懐かしいメロディと迫力ある音色をぜひ生で楽しみましょう！

【日 時】 9月16日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 三味線・三線演奏会

【持ち物】 飲料水

【当 番】 中村町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎ご希望の方は、福祉ひろばにお申込み下さい。



ふれあい健康教室

「島立小3年生との交流会

ニュースポーツ」

【日 時】 10月7日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば又は三の宮公民館

【内 容】 3年1組の児童と一緒に屋内でも楽しめるニュースポーツを行います。

最後に児童からの発表もあります。

地域の子どものちとの交流会にぜひ足を運んでください。

【持ち物】 飲料水

【当 番】 三の宮町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎ご希望の方は、10月2日(金)迄にお申込み下さい。



★出前ふれあい健康教室

★大庭町会★

【日 時】 9月14日(月)9:30～11:30

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 介護予防講座(包括共催)

「オーラルフレイル」

【持ち物】 飲料水

【講 師】 橋詰 歯科衛生士



ものづくりの日

「クラフトバンドで作る

ハロウィンリース」

クラフトバンド(紙バンド)を使って、みんなでおしゃべりを楽しみながら、素敵なリースを作りませんか?!かぼちゃやリボンで可愛く飾り付け!!

【日 時】 9月17日(木) 10:00～12:00

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 300円(材料費)

【持ち物】 はさみ、ボンド

【定 員】 先着10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



子育て支援事業

「防災食づくり」

アイラップの袋で、離乳食・ご飯・おかず・おやつ
の防災食を作ります。

地区担当保健師さんから防災についてのお話もあります。

【日 時】 9月29(火) 10:15集合 時間厳守

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 木下明子さん

【参加費】 無料

【定 員】 先着10組

【持ち物】 飲料水・お子さんに必要な物

防災グッズがある方はリュックに入れて持参してください。

エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル

【問合せ】 島立地区優先 9月17日まで

島立地区福祉ひろば Tel48-5168



高綱中チャレンジ「BOUSAI 交流会」

中学校登校中に大地震発生！皆さんどうしますか？
避難所開設を選択肢の1つにするために学ぼう！
大人も子供も防災の学びと思い出づくりの機会に

【日 時】 9月19日(土) 15:00～17:00 『防災講習』

【会 場】 高綱中学校体育館他 17:30～ 交流会

【講 師】 松本市危機管理課

【参加費】 300円(余剰分は被災地支援として寄付します)

【定 員】 15名程度

【申 込】 島立公民館47-2049



「ひろば喫茶」



【日 時】 9月28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】 先着20名
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



※送迎ご希望の方は9月24日(木)迄にお申込み下さい。



「エルダー体操」

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。
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♪



【日 時】 9月2日、9日、30日
10:00~11:00 13:30~14:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【持ち物】 飲料水

松本市立病院出前講座 「骨粗しょう症予防講座」

エルダー体操の後に「骨粗しょう症」についてのお話をお聞きします。

【日 時】 9月9日(水)10:45~
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【講 師】 松本市立病院 理学療法士
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



肺がんCT検診を 受けましょう

近くで安く
受けられる
チャンス!!

★日時:9月30日(水)AM 会場:島立出張所
対象:40歳以上 料金:3,000円
※3年に1回受診できる検診です。
※今年度、松本市胸部レントゲン検診を受診した方は受診できません。
※今年度60歳の方は、無料クーポンがあります。

・6月末に「受診券」「けんしんガイド」をご自宅へ送付しました。過去5年受診していない方には送付していない場合があります。下記までご連絡ください。
ご自宅に送付いたします。

【予約・問い合わせ】
健康づくり課 西部保健センター
Tel92-8001

WEB予約
こちら



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

【会場等】 時間:両日共に11:00~13:00

対象町会	会場	日時
町区・永田・中村 三の宮・北栗・南栗	三の宮 公民館	10月6日(火)
荒井・堀米・大庭・小柴	荒井 公民館	10月16日(金)

※今年度は島立公民館では行いません。

【内 容】 食事会・松本警察署劇団特殊詐欺の寸劇
【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】 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

「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】 9月 4日(金) 9:00~16:00
9月17日(木) 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

島立小学校 清掃ボランティア募集のお知らせ

島立小学校の落ち葉集め等をお手伝いいただける清掃ボランティアを募集します。

【活動時期】 9月~11月頃 (落ち葉の時期)
【内 容】 落ち葉集め等の清掃ボランティア
【班構成】 ①朝の時間帯にボランティアのみで落ち葉集めを行う班
②学校の清掃時間(13:30~14:00)に児童と一緒に落ち葉集め等を行う班
【その他】 数日のみでも、どちらか一方の班へのご協力でも構いません。ご協力いただける方は、下記連絡先までご連絡ください。

【連絡先】 島立公民館 Tel47-2049

【9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
9月1日	火	8月より中間改修を行っております。 業者、工程につきましては現在未確定です。 期間等については、確認・調整ができ次第、地域だより等でお知らせいたします。 現在予約を受けられない状況です。 島立公民館 Tel47-2049 	
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日		
7日	月		
8日	火		
9日	水		
10日	木		
11日	金		
12日	土		
13日	日		
14日	月		
15日	火		
16日	水		
17日	木		
18日	金		
19日	土		
20日	日		
21日	月		
22日	火		
23日	水		
24日	木		
25日	金		
26日	土		
27日	日		
28日	月		
29日	火		
30日	水		
10月1日	木		
2日	金		
3日	土		
4日	日		
5日	月		
6日	火		
7日	水		
8日	木		

♪ 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～)
9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～ / しまふく
3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
4日	金	俳画だより 生活支援員(松崎)在所日 9:00～	★初心者マージャン
5日	土		
6日	日		
7日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下節子さん／さわやかコーラ
8日	火	童謡唱歌	★データ転送
9日	水	★エルダー【午前の部】10:00～(10:45～骨粗しょう症のお話し)	★エルダー【午後の部】13:30～ / しまふく
10日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内智恵さん
11日	金	絵手紙クラブ	マージャン
12日	土		
13日	日		
14日	月	★歌声ひろば 9:30～ / ★出前ふれ健(大庭)	
15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
16日	水	★ふれあい健康教室「三味線☆三線演奏会」	/ しまふく
17日	木	★ものづくり「ハロウィンリース作り」(300円) 10:00～	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00
18日	金	俳画だより	★初心者マージャン
19日	土		
20日	日		
21日	月	敬老の日	
22日	火	国民の休日	
23日	水	秋分の日	
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		
27日	日		
28日	月	★歌声ひろば 9:30～	★ひろば喫茶(100円)
29日	火	★子育て支援講座「防災食作り」10:15～	
30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
10月1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
2日	金	俳画だより	★初心者マージャン
3日	土		
4日	日		
5日	月	月から	★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「小学生との交流会」	/ しまふく
8日	木	パッチワーク / ★出前ふれ健(荒井)	

※ 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