全戸配布

島立地域だより 9月号

令和4年9月　発行：島立地区地域づくりセンター

公・・・公民館開催　福・・・福祉ひろば開催　ス・・・スポーツ協会開催

公 島立公民館主催「出張スマホ教室」

ドコモショップのスタッフがお教えします！

【日　時】① 9月7日(水) 10:00～12:00
（内容：オンラインサービス、Wi－Fiの使い方など）

② 9月9日(金) 14:00～16:00
（内容：キャッシュレスを始めてみよう）

【会　場】島立公民館 大会議室
【講　師】ドコモショップ松本インター渚店
【参加費】無料
【その他】ドコモと契約していなくてもOK！使用しているスマホ機種の要件もありません。どなたでも、お申込みいただけます。
【定　員】先着10名ずつ
【申込み】直接、ドコモショップ松本インター渚店へ
℡0120-225-554

公 「しまだちフードドライブ」実施のご報告

食品ロス削減や、市内の子ども食堂を応援するためのフードドライブを8月17日(水)に実施いたしました。

合計33点、24.2kgの食料品をお持ちよりいただきました。

また、島立在住の生徒が発起人となり、塩尻志学館高等学校の生徒ならびに保護者の皆様から多くの食料品や学用品を寄贈いただきました。

お持ちよりいただいた食料品等はNPO法人を通じて市内の子ども食堂へ配布されます。

ご協力ありがとうございました。

「お困りごとなんでも相談日」

包括支援センター職員が、お家で生活していくうえでの困りごとをお聞きします。ひろばまで来るのが困難な方はご連絡ください。秘密は厳守します。個別相談ですのでご予約ください。（事務室でご相談をお受けします。）

【日　時】9月26日(月) 13:30～15:30
【会　場】島立地区福祉ひろば ℡48-5168

「地区生活支援員（松崎）在所日」

終日ひろばにいますので、ちょっとした相談や、ご近所の気になる情報など、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。民生委員さんの情報もお待ちしております。

【日　時】9月13日(火)、28日(水)
いずれも9:00～16:00

松本市主催「スマホ体験講習会」

スマホの基本的な使い方から日常よく使う機能を中心に楽しく分かりやすく学べます。はじめての方はもちろん、既に持っている方にもおすすめ！一緒に楽しく学べる講習会です。

【日　時】9月22日(木) 10:00～12:00
【会　場】島立公民館 大会議室
【内　容】基本講習：電話・メール・カメラ・地図・検索機能など
便利機能：キャッシュレス・LINE・ZOOMなど

【参加費】無料
【対　象】市内在住・在勤・在学の方
【その他】おひとり1台スマホをお貸しします
利用機種に関係なく誰でもご参加いただけます
【定　員】先着10名
【申込み】島立公民館 ℡47-2049
※島立公民館主催の「出張スマホ教室」とは申込先が異なりますのでご注意ください。
※島立公民館以外の会場でも開催します。詳細は回覧をご覧ください。

ス 「卓球をしよう」

【日　時】9月 8日(木) 19:30～21:00
9月22日(木) 19:30～21:00
【会　場】島立体育館　【持ち物】上履き
※松本圏域の感染警戒レベルが「4」以上で中止

ス 「スポーツをしよう」

【日　時】9月23日(金) 19:00～21:00
【会　場】島立体育館　【持ち物】上履き
※松本圏域の感染警戒レベルが「4」以上で中止

福 スマイル松本山雅健康教室

松本山雅スタッフによる「健康運動教室」を開催します。音楽や、リズムに合わせた体操を教えてくれます。ぜひ一緒に気持ちよく身体を動かしましょう!!

【日　時】9月7日(水) 10:00～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【持ち物】動きやすい服装・タオル・水分
【定　員】先着15名 ※必ず申込みをお願いします。
【申込み】島立地区福祉ひろば ℡48-5168

福 「エルダーを使って身体を動かそう！」

映像を見ながらストレッチや簡単な筋トレメニューも入った体操です！気持ちよく体を動かしましょう♪
人数を分散するため、3回に分けて行っています。
※必ず申込みをお願いします。

【日　時】9月14日(水)、21日(水)
① 9:50～　② 11:00～　③ 13:30～
※7日(水)は松本山雅健康教室
【会　場】島立地区福祉ひろば
【持ち物】水分
【申込み】島立地区福祉ひろば　TEL 48-5168

✿今月の第4水曜日は、エルダー体操(30分)＋包括支援センターの介護予防講座を行います。

【日　時】9月28日(水)　10:00～
【会　場】島立地区福祉ひろば
【内　容】「ロコモを知って介護予防」
【講　師】ダスキンヘルスレント松本ステーション
横井　良則 氏
【定　員】先着15名　※必ず申込みをお願いします。
【申込み】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

福 ふれあい健康教室
「銭太鼓を使って健康体操」

【日　時】9月20日(火)　10:00～11:30
【会　場】堀米公民館
【内　容】手にもって振るとシャンシャンと音がする銭太鼓を使って、音楽に合わせて体を動かします♪道具はひろばの物をお貸しします。脳トレにもなります。みんなで楽しく体を動かしましょう！
【講　師】山内　智恵さん(寿地区)
＊ほか、包括支援センター、保健師よりお知らせ
【当　番】堀米町会
※当番町会の皆さんのみの参加となります。
【問合せ】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

福 子育て支援講座
「児童センターの子どもたちとの交流会」

【日　時】9月27日(火)　10:00～11:30
【会　場】島立公民館　南側広場
【内　容】学校のお休みの日に合わせて、児童センターの子ども達と一緒にウォーキングをしましょう。今回は、公民館南側の広場で講師の方に正しい歩き方を教えてもらいます。レクも行います♪
小さなお子さんもママさんも一緒に遊びましょう。

この機会に地域の皆さん、お子さん、お孫さん、地域の子どもたちとの交流にぜひ、足を運んでください♪

【問合せ】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

福 ものづくりの日　✿おりがみ✿

脳の活性化につながる折り紙で、楽しく認知症予防しませんか？　今月はメダル(くんしょう)を折ります。

【日　時】9月15日(木)　9:30～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【参加費】無料
※折り紙はひろばで用意します。
【定　員】先着8名
【申込み】島立地区福祉ひろば
TEL48-5168

福 体力づくり講座
「フィットネスタイチー」

新プログラム☆中国の太極拳(タイチー)を取り入れた、流れるような動きが特徴の体操です。心と体を一致させる体操を継続的に行うことで、高いデトックス効果を発揮！基礎代謝を改善し、痩せやすい身体を作ります。

【日　時】9月22日(木)　13:30～15:00
【会　場】島立地区福祉ひろば
【講　師】スタジオHANA　田中　花 さん
【参加費】300円（体験は無料です）
【定　員】先着10名
※必ず申込みをお願いします。
【申込み】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

福 「🎤カラオケひろば🎤」

ひろばで好きな歌を皆さんで歌いませんか？
※感染予防には十分に留意し行います。

【日　時】9月26日(月)　10:00～11:30
【会　場】島立地区福祉ひろば
【参加費】無料　【定員】先着5名(要申込)
【申込み】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

「ひろば喫茶」

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】9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＋持ち帰り用お菓子）
【定　員】限定 12席　※必ず申込みをお願いします。
【申込み】島立地区福祉ひろば　TEL48-5168

公 公民館の図書を入れ替えます

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置しており、約400冊の蔵書があります。9月28日(水)に図書の入替えを行います。翌日から貸出可能ですので、是非、ご利用ください♪

新型コロナウイルスの感染急拡大に伴い、掲載している事業について予告なく変更、中止する場合があります。
ご不明な点はそれぞれお問い合わせください。

【 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	木	町内公民館長会(大庭公民館19:00～)	
2日	金		墨勝会〈水墨画〉
3日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
4日	日	スポーツ協会草取り(島立運動広場・島立体育館) 8:00～10:00頃(雨天決行)	
5日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
6日	火		霜燿会〈絵画〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
7日	水	スマホ教室(島立公民館10:00～12:00) スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
8日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
9日	金	スマホ教室(島立公民館14:00～16:00)	
10日	土		
11日	日	町会対抗ソフトボール大会　中止	よき山口会〈箏の勉強会〉
12日	月	健康・育児・歯科相談 (島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス〈コーラス〉
13日	火		霜燿会〈絵画〉 エターナルエンジェルス〈歌〉
14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きれいになろう会(ピラティス)
15日	木		エターナルエンジェルス〈歌〉
16日	金		墨勝会〈水墨画〉
17日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
18日	日		
19日	月	〈 敬老の日 〉	
20日	火		エターナルエンジェルス〈歌〉
21日	水		
22日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
23日	金	〈 秋分の日 〉 スポーツをしよう(島立体育館19:00～) 【感染警戒レベル4以上で中止】	
24日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
25日	日		よき山口会〈箏の勉強会〉
26日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	さわやかコーラス〈コーラス〉
27日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
28日	水	公民館図書コーナー蔵書入替	ピラティスサークルきれいになろう会(ピラティス) 紫水会〈絵手紙〉
29日	木		
30日	金		
10月1日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
2日	日		
3日	月	親子フィットネス(島立体育館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	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
7日	金		墨勝会〈水墨画〉
8日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉

♫ 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	木		★かごクラフト
2日	金	墨友会	絵てがみ
3日	土		碁会
4日	日	中信レクリエーション協会	
5日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
6日	火	俳画だより	カラオケ教室
7日	水	★松本山雅健康教室　10:00～	★エルダー　13:30～
8日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
9日	金	絵手紙クラブ	~~マージャン~~　お休み
10日	土		碁会
11日	日		
12日	月	月曜カラオケ　※19日振替分	
13日	火	童謡唱歌　生活支援員(松崎)在所日	ハーモニカ
14日	水	★エルダー　①9:50～　②11:00～	★エルダー　③13:30～
15日	木	★ものづくり(折り紙)　9:30～	リフォーム／きめこみ
16日	金	墨友会	~~★初心者マージャン~~　お休み
17日	土		碁会
18日	日		
19日	月	〈 敬老の日 〉	
20日	火	かごサークル／★ふれあい健康教室【堀米公民館】	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん　※19日振替分
21日	水	★エルダー　①9:50～　②11:00～	★エルダー　③13:30～
22日	木	パッチワーク	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
23日	金	〈 秋分の日 〉	
24日	土	碁会	銭太鼓を楽しむ会
25日	日		
26日	月	★カラオケひろば　10:00～	★ひろば喫茶(100円)
27日	火	★子育て＆児童センター交流会　10:00～	ハーモニカ
28日	水	★エルダー＋包括介護予防講座　10:00～　生活支援員(松崎)在所日	
29日	木	★推進協・社協合同役員会　9:30～	
30日	金		
10月1日	土		碁会
2日	日	中信レクリエーション協会	
3日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん＊14:45～体サポ集会
4日	火		カラオケ教室
5日	水	★エルダー　①9:50～　②11:00～	★エルダー　③13:30～
6日	木		★かごクラフト
7日	金	墨友会	絵てがみ
8日	土		

※　新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種事業について中止または延期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　③島立中央保育園　TEL 47-1260　④堀米保育園　TEL 47-0180