



令和4年8月 発行:島立地区地域づくりセンター

寺子屋  
島立こども未来塾



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

## 夏休み「ラジオ体操」学習会開催のお知らせ

「正しい動きのラジオ体操」を学習してみませんか。島立こども未来塾では、一級指導士の先生をお迎えし、体力向上や健康づくりとして、いつでもどこでもできるラジオ体操の学習会を開きます。

- 【日 時】 8月2日(火) 10:00~12:00
- 【会 場】 島立体育館
- 【対 象】 子どもから大人まで、どなたでも参加できます。  
参加費無料、事前申し込み不要。大勢ご参加ください。
- 【講 師】 三輪 尚弘 先生 (全国ラジオ体操連盟公認 一級指導士)
- 【持ち物】 運動のできる服装、上履き、水筒、タオル、マスク等コロナ対策物、その他個々に必要なもの

## 島立地区戦没者追悼 平和祈念式典

式典は規模を縮小し、島立地区の戦没者への追悼と恒久平和を願います。

- 【主 催】 島立地区戦没者追悼・  
平和祈念式典実行委員会
- 【日 時】 8月17日(水) 10:00~  
(少雨決行)
- 【会 場】 沙田神社 慰霊碑前
- 【その他】 参列者は遺族会、実行委員のみ



## 「出張スマホ教室」in島立公民館

ドコモショップのスタッフがお教えします！

- ① 入門編 (電話、メール、カメラの使い方など)
- ② 基本編 (インターネット、アプリの使い方など)
- ③ 応用編 (オンラインサービス、Wi-Fiの使い方など)

- 【会 場】 島立公民館 大会議室
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 先着10名ずつ
- 【講 師】 ドコモショップ松本インター渚店
- 【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。  
※開催日時、申込み先等の詳細は別途回覧チラシをご覧ください。



## 「しまだちフードドライブ」

食品ロス削減や、市内の子ども食堂を応援する、  
フードドライブを開催します。

- 【日 時】 8月17日(水) 13:00~18:00
- 【会 場】 島立公民館 玄関ロビー
- 【その他】 詳細は別途回覧チラシをご覧ください。



## 「スポーツ協会よりお知らせ」

9月11日(日)に予定しておりました、町会対抗ソフト  
ボール大会は新型コロナウイルス感染急拡大により中  
止となりました。  
ご理解の程、宜しくお願いいたします。



## 「夏休み☆子どもひろば開放日」

クーラーのきいた涼しいひろばを開放します。夏休みの宿題をしたり、  
高校野球観戦をしたり、自由に遊びに来てください♪

- 【日 時】 8月15日(月)、8月16日(火)、いずれも9:30~16:00  
8月17日(水) 13:00~16:00 ※午後のみ  
8月18日(木) 9:30~12:00 ※午前のみ
- 【会 場】 島立地区福祉ひろば

## 「卓球をしよう」

- 【日時】 8月11日(木)  
8月25日(木)  
19:30~21:00

## 「スポーツをしよう」

- 【日時】 8月26日(金)  
19:00~21:00

【両会場】 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



## ふれあい健康教室

### 「児童センターの子どもたちとの交流会」

- 【日 時】 8月9日(火) 10:00~11:30
- 【会 場】 島立公民館南側広場
- 【内 容】 「遊(あそ)ボール松本 野球教室」がやってきます！  
ボール遊びを通じて、子どもたちの運動能力を高めること  
を目的とし、活動している教室です。  
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



## 「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】 8月29日(月) 10:00~11:30  
※今月は第5月曜日です。お間違えなく！
- 【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】 8月29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



## 「モミジの七夕飾り」

- 【期 間】 8月1日(月)午後~8月7日(日)
- 【お願い】 島立公民館玄関ロビーにモミジと短冊を備え付けますので、  
願いごと等をご自由に書いて飾りつけてください。

## 「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】 8月3日(水)、10日(水)、31日(水)  
① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～  
※17日(水)は交通安全教室  
【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】 8月24日(水) 10:00～  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【内 容】 「感染症から身を守る」看護師による手洗い教室  
【講 師】 相澤東病院看護師  
【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

## 「高齢者のための交通安全教室」

万が一の事故を起こさないように、年に一度は交通ルールの確認や、なかなか無くなならない詐欺についてのお話しなど、気を付けるポイントを楽しく学びましょう！どなたでもお気軽にご参加いただけます。

【日 時】 8月17日(木) 10:00～11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【内 容】 介護予防体操(30分)  
交通安全教室(寸劇、腹話術等)  
【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



## かごクラフト講座 初心者さん向け「ミニかごづくり」

クラフトバンドを使った「かごづくり」です。  
やってみたいけど難しそう…。  
そんな始めてみたい方向けの講座です。ぜひ、この機会に一緒にやってみませんか？

【日 時】 〈1回目〉 8月4日(木) 13:30～16:00  
〈2回目〉 9月1日(木) 13:30～16:00  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【講 師】 クラフトバンドエコロジー協会 西澤 愛子 さん  
【参加費】 300円(材料費込み)  
【持ち物】 ハサミ・木工ボンド  
【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

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。

## 子育て支援講座「親子ヨガ」



子育てママの心も身体もリフレッシュ！  
ママのためのヨガです。ヨガの呼吸法で心も身体もリフレッシュしましょう。お子さん連れでどうぞ♪  
【日 時】 8月23日(火) 10:15集合 時間厳守  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【講 師】 ヨガインストラクター 宮下 節子 さん  
【参加費】 無料  
【定 員】 先着6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

## 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】 8月25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



## 「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】 8月22日(月) 13:30～15:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

## 「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】 8月5日(金)、29日(月)  
いずれも9:00～16:00

9月先行予告

## 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ださい。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 Tel48-5168



【 8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
8月1日	月	公民館で飾ろう！モミジの七夕(8/5まで)	墨勝会(水墨画)
2日	火		霜燿会(絵画)
3日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
4日	木	町内公民館長会(堀米公民館18:30～)	
5日	金		
6日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
7日	日	長野県知事選挙	
8日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	
9日	火		霜燿会(絵画)
10日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	
11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】	
12日	金		
13日	土		
14日	日		
15日	月		
16日	火		
17日	水	島立地区平和祈念式典(沙田神社10:00～) ゆいま～る子ども食堂・しまだちフードドライブ (島立公民館13:00～)	
18日	木		
19日	金	スマホ教室(島立公民館14:00～16:00)	墨勝会(水墨画)
20日	土		社交ダンス タンゴ(ダンス)
21日	日		よき山口会(箏の勉強会)
22日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～) 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)
23日	火	スマホ教室(島立公民館10:00～12:00)	霜燿会(絵画)
24日	水	ゆいま～る子ども食堂(島立公民館)	紫水会(絵手紙)
25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】	
26日	金	スマホ教室(島立公民館14:00～16:00) 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】	
27日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
28日	日	河西部球技大会(中止)	
29日	月		
30日	火	スマホ教室(島立公民館10:00～12:00) 館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜燿会(絵画)
31日	水		ピラティスサークルきれいになろう会(ピラティス)
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		社交ダンス タンゴ(ダンス)
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)
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～)	

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～)	
8月1日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
2日	火			カラオケ教室
3日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
4日	木			★かごクラフト
5日	金	墨友会	生活支援員(松崎)在所日	絵てがみ
6日	土			碁会
7日	日			
8日	月	俳画だより		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん※11日振替
9日	火	童謡唱歌 ★ふれあい健康教室【島立公民館南側広場】		ハーモニカ
10日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
11日	木	パッチワーク		
12日	金	絵手紙クラブ		マーじゃん
13日	土			碁会
14日	日			
15日	月		夏休み☆子どもひろば開放日 9:30～16:00	
16日	火		夏休み☆子どもひろば開放日 9:30～16:00	
17日	水	★高齢者のための交通安全教室 10:00～		夏休み☆子どもひろば開放日 13:00～16:00
18日	木	夏休み☆子どもひろば開放日 9:30～12:00		リフォーム/きめこみ
19日	金	墨友会		★初心者マーじゃん
20日	土			碁会
21日	日			
22日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん ※15日振替分
23日	火	★子育て講座(親子ヨガ) 10:15～		ハーモニカ
24日	水	★エルダー+包括介護予防講座 10:00～		★いきいきデータ転送
25日	木	パッチワーク		★体づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
26日	金	俳画だより		マーじゃん
27日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
28日	日			
29日	月	★カラオケひろば 10:00～	生活支援員(松崎)在所日	★ひろば喫茶(100円)
30日	火			
31日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
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			
5日	月	月曜カラオケ		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん ※15日振替分
6日	火			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～

※ 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。