

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

## 第4回 夏休みサマースクール開催のお知らせ(参加費無料)

夏休みの宿題帳の学習を通し、これまで分からなかった点等を理解整理し、二学期に向けて弾みをつけましょう

- 【日時】 7月29日(金)、8月1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金) 計6日間 いずれも午前9時~12時  
 【内容】 夏休み宿題帳の学習と、社会生活で知っておきたいチャレンジ教室  
 【会場】 島立出張所・公民館 大会議室  
 【対象】 小学生(1年生~6年生) 島立地区全町会の児童が対象です。大勢参加してください。  
 【お願い】 参加希望の方は、島立出張所・公民館に「参加するにあたって」と「健康チェックカード」を準備してあります。事前に受け取っていただき、必ず詳細をご覧ください。  
 【その他】 学習支援スタッフを募集しております。  
 【連絡先】 寺子屋 島立こども未来塾 代表 藤森 保治  
 TEL/FAX(0263)47-0714 ※留守の場合はメッセージかFAXをお願いします。



## 「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)

【日時】 7月15日(金) 10:00 ~ 12:00

② 基本編 (インターネット、アプリの使い方など)

【日時】 7月22日(金) 14:00 ~ 16:00

【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】 契約事業者、使用機種要件はありません。どなたでもお申込みいただけます。

【申込み】 直接、ドコモショップ松本インター渚店へ電話予約をお願いします。

TEL 0120-225-554

営業時間 9:00 ~ 18:00



## 「モミジの七夕飾り」

安曇地区稲核の七夕ではモミジやカエデの木を用いて飾り付けを行う全国でも珍しい風習があります。

島立公民館でもモミジの七夕飾りを行います。

【期間】 8月1日(月)午後~8月7日(日)

【お願い】 モミジの木は公民館玄関ロビーに設置します。

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。



## 「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?感染予防のため、1杯ずつおいしく飲めるマシンを導入しています。

【日時】 7月21日(木) 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



## 夏の風物詩「クラフト風鈴づくり」

【日時】 7月7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

【申込み】 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?歌うのが好きな人、聞くのが好きな人♪老若男女関係なく、歌の好きな人集まれー!!

※感染予防には十分に留意し行います。

【日時】 7月25日(月) 10:00~11:30

【会場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 無料

【定員】 5名 ※必ず、申込みをしてください。

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



## 【選挙日程】

令和4年7月10日(日) 第26回参議院議員通常選挙

令和4年8月 7日(日) 長野県知事選挙



## 福 「エルダーを使って身体を動かそう！」

映像を見ながら行う体操です！感染予防に留意して行います。人数を分散するため、3回に分けて行います。申し込みを必ずお願いします。

【日 時】 7月6日(水)、13日(水)、20日(水)  
※20日は③なし  
① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～

【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、**フレイル予防講座**を行います。6月に実施したフレイルチェックの結果をもとにした講座となります。

今回は「運動とお薬のおはなし」です。ご自身の体調・体力向上を見直す機会にぜひお越しください。

【日 時】 7月27日(水)  
① 午前の部10:00～ ② 午後の部13:30～

【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【講 師】 介護老人保健施設ハーモニー  
理学療法士 松野 昭子 氏  
松本薬剤師会会営村井薬局 吉澤 喜代美 氏

【定 員】 ① 午前の部 先着12名  
② 午後の部 先着12名  
【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168  
※必ず、申込みをお願いします。

## 福 ふれあい健康教室 「島立小学校3年生と七夕交流会」

【日 時】 7月19日(火)10:00～11:30  
【会 場】 北栗公民館  
【内 容】 島立小学校3年1組の児童と折り紙で作った飾りと、短冊に願いを書いて一緒に飾ります。小学生からの発表もあります。お子さん、お孫さん、地域子ども達との交流にぜひ足を運んでください♪  
【当 番】 北栗町会  
※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 体づくり講座 「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】 7月28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  
【申込み】 島立地区福祉ひろば TEL48-5168  
※必ず申込みをお願いします。

## 福 ものづくりの日 おりがみ「はらぺこあおむし」

今月のものづくりは折り紙で子どもたちに大人気「はらぺこあおむし」を作ります。カラフルな色合いで自分好みのものを一緒に作りましょう♪

【日 時】 7月21日(木) 9:30～11:30  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 無料  
【持ち物】 ハサミ・のり  
※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 子育て支援講座 「もりのクラフト工作体験」

木材や自然素材を中心に集めたものでキーホルダーやおもちゃと一緒に作ります。夏休みでおうちにいるお兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ♪

【日 時】 7月26日(火) 10:15 時間厳守  
【会 場】 島立地区福祉ひろば  
【講 師】 ミジカナ体験工房 吉沢 紗也加さん  
【参加費】 無料  
【持ち物】 お子さんに必要なもの  
※材料・道具はひろばで用意します  
【定 員】 先着6組  
【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。

【日 時】 7月25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】 7月6日(水)、27日(水)  
いずれも9:00～16:00

## スポーツ事業中止のお知らせ

7月24日(日) 町会対抗 野球・マレットゴルフ大会  
8月28日(日) 河西部球技大会

「卓球をしよう」 【日時】 7月14日(木) 7月28日(木) 19:30～21:00	「スポーツをしよう」 【日時】 7月22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

【 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	金		
2日	土		社交ダンス タンゴ〈ダンス〉
3日	日		よき山口会〈箏の勉強会〉
4日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
5日	火		
6日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	陶芸クラブ〈陶芸〉
7日	木	正・副町内公民館長研修会(島立公民館18:30～)	陶芸クラブ〈陶芸〉
8日	金		墨勝会〈水墨画〉
9日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
10日	日	第26回参議院議員通常選挙	
11日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス〈コーラス〉
12日	火		霜燿会〈絵画〉
13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)
14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】	
15日	金	スマホ教室(島立公民館10:00～12:00)	
16日	土		社交ダンス タンゴ〈ダンス〉
17日	日		
18日	月	〈海の日〉	
19日	火		
20日	水		陶芸クラブ〈陶芸〉
21日	木		陶芸クラブ〈陶芸〉
22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】	墨勝会〈水墨画〉
23日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
24日	日		
25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〉
26日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜燿会〈絵画〉
27日	水	ゆいま～る子ども食堂(島立公民館)	
28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】	
29日	金	スポーツフェスティバル第1回実行委員会 (島立公民館 19:00～)	
30日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉 社交ダンス タンゴ〈ダンス〉
31日	日		よき山口会〈箏の勉強会〉
8月1日	月	公民館で飾ろう！モミジの七夕(8/7まで)	
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19:00～)	
5日	金		
6日	土		スポーツ吹き矢の会〈吹矢〉
7日	日		

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～)	
7月1日	金	墨友会	絵てがみ	
2日	土		碁会	
3日	日	中信レクリエーション協会		
4日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
5日	火		カラオケ教室	
6日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	生活支援員(松崎)在所日	★エルダー ③13:30～
7日	木		★かごクラフト	
8日	金	絵手紙クラブ	マーじゃん	
9日	土		碁会	
10日	日			
11日	月	俳画だより		
12日	火	童謡唱歌	ハーモニカ	
13日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	★エルダー ③13:30～	
14日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん	
15日	金	墨友会	★初心者マーじゃん	
16日	土		碁会	
17日	日			
18日	月	〈海の日〉 月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
19日	火	かごサークル/ ★ふれあい健康教室【北栗公民館】小学生交流10:00		
20日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	★いきいきデータ転送	
21日	木	★ものづくりの日 9:30～11:30	★ひろば喫茶(100円)	
22日	金	俳画だより	マーじゃん	
23日	土	碁会	銭太鼓を楽しむ会	
24日	日			
25日	月	★カラオケひろば 10:00～	包括『お困りごとなんでも相談日』 13:30～15:30(要予約)	
26日	火	★子育て講座(もりのクラフト工作体験) 10:15～	ハーモニカ	
27日	水	★ルイル予防講座 午前の部(10:00～)	生活支援員(松崎)在所日	★ルイル予防講座 午後の部(13:30～)
28日	木	パッチワーク	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん	
29日	金			
30日	土		碁会	
31日	日			
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	絵てがみ	
6日	土		碁会	
7日	日			

※ 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。