



令和4年6月 発行：島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催



「しまだちフードドライブ実施のご報告」

5月21日(土)、島立公民館において、食品ロス削減や市内の子ども食堂を応援する「しまだちフードドライブ」を実施いたしました。

計77点、18.5kgの食料品をお持ちよりいただき、NPO法人へ寄付いたしました。ご協力ありがとうございました。

次回は8月に実施予定です。ご家庭で余っている食料品等、ございましたら是非、お持ちよりください。



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】 6月23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



※必ず申し込みをお願いします。



「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、1日3回に分けて行います。必ず申し込みをお願いします。

【日 時】 6月1日(水)、8日(水)、15日(水)、29日(水)
いずれも ①9:50～ ②11:00～ ③13:30～

【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 Tel48-5168

❖第4水曜日は、フレイル健診を行います。

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。ご自分の体をチェックしてみましょう！

【日 時】 6月22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

【内 容】 健康づくり課による測定、筋力アップ体操

【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

※必ず申し込みをお願いします。



「スポーツ事業の再開について」

松本市の感染警戒レベルが「3」に引き下がったため、「卓球をしよう」・「スポーツをしよう」を再開します。体育館利用時は引き続き感染症対策にご協力ください。

(レベル4以上で中止となります。予めご承知おきください)



「卓球をしよう」

【日 時】 6月 9日(木) 19:30～21:00

6月23日(木) 19:30～21:00

【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き

「スポーツをしよう」

【日 時】 6月24日(金) 19:00～21:00

【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



ものづくりの日

❀マスコットふくろうづくり❀

今月のものづくりは、手芸で「ふくろう」を作ります。「福朗」と書き“福々しい身体で福を招く”という思いが込められているフクロウを可愛くマスコットに♪ 一緒に作りましょう♪

【日 時】 6月16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】 裁縫道具・お好きなハギレ

【定 員】 先着8名

【申込み】 島立地区福祉ひろば
Tel48-5168



ふれあい健康教室

「いきいき百歳体操☆体験会」

【日 時】 6月21日(火) 10:00~11:30

【会 場】 荒井公民館

【内 容】 いきいき百歳体操 ほか、包括支援センター・保健師・生活支援員よりワンポイント

【当 番】 荒井町会

※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

★出前ふれあい健康教室①

【日 時】 6月 6日(月)10:00~

【会 場】 南栗公民館

【内 容】 スカットボール 他

★出前ふれあい健康教室②

【日 時】 6月13日(月)10:00~

【会 場】 堀米公民館

【内 容】 エルダ一体操

★出前ふれあい健康教室③

【日 時】 6月20日(月)10:00~

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 いきいき百歳体操

※健康づくり課講習会(1回目)



「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】 6月27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

【申込み】 島立地区福祉ひろば
Tel48-5168

※必ず申し込みをお願いします。



「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！！
※感染予防に十分留意して行います。

【日 時】 6月27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

【申込み】 島立地区福祉ひろば
Tel48-5168

※必ず申し込みをお願いします。



子育て支援講座

「タッチケア」



赤ちゃんとお過ごす日々はいかがですか？
タッチケアで親子のふれあいの時間を過ごしましょう。地区担当保健師による身体測定・育児相談も行います。

【日 時】 6月28日(火) 10:15集合 時間厳守

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 助産師 栗林 恵子さん

【持ち物】 母子手帳・バスタオル・お子さんに必要なもの

【参加費】 無料

【定 員】 6組

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

【 6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
6月1日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
2日	木	町内公民館長会(荒井公民館19:00～)	
3日	金		墨勝会(水墨画)
4日	土		
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～)	
7日	火		霜燿会(絵画)
8日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	
9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】	
10日	金		
11日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
12日	日	スポーツ協会草取り 8:00～ (島立運動広場・島立体育館)	
13日	月	健康・育児・栄養相談(島立公民館9:30～11:00) 要援護者避難所運営委員会(島立公民館19:00～)	さわやかコーラス(コーラス)
14日	火		霜燿会(絵画) エターナルエンジェルズ(歌)
15日	水		
16日	木		エターナルエンジェルズ(歌)
17日	金		墨勝会(水墨画)
18日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
19日	日		よき山口会(箏の勉強会)
20日	月		
21日	火		霜燿会(絵画) 七宝焼クラブ(七宝焼き)
22日	水	ゆいま～る子ども食堂(島立公民館)	紫水会(絵手紙)
23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】	
24日	金	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】	
25日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
26日	日		
27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)
28日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
29日	水		
30日	木		
7月1日	金		
2日	土		
3日	日		
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～)	
7日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
8日	金		

♪ 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～)	
6月1日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	★エルダー ③13:30～	
2日	木		★かごクラフト	
3日	金	墨友会	絵てがみ	
4日	土		碁会	
5日	日	中信レクリエーション協会		
6日	月	月曜カラオケ/ 出前ふれ健(南栗公民館)スカットボール他10:00	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん *14:45～体サボ集会	
7日	火		カラオケ教室	
8日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	生活支援員在所日	★エルダー ③13:30～
9日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん	
10日	金	絵手紙クラブ	マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約	
11日	土		碁会	
12日	日			
13日	月	俳画だより/出前ふれ健(堀米公民館)エルダー10:00～		
14日	火	童謡唱歌	ハーモニカ	
15日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	★いきいきデータ転送	
16日	木	★ものづくりの日 9:30～11:30	リフォーム/きめこみ	
17日	金	墨友会	マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約	
18日	土		碁会	
19日	日			
20日	月	月曜カラオケ/出前ふれ健(大庭公民館)10:00～	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
21日	火	かごサークル/ ★ふれあい健康教室【荒井公民館】百歳体操10:00～		
22日	水	★フレイル健診 午前の部(10:00～)	生活支援員在所日	★フレイル健診 午後の部(13:30～)
23日	木	パッチワーク	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん	
24日	金	俳画だより	マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約	
25日	土	碁会	銭太鼓を楽しむ会	
26日	日			
27日	月	★カラオケひろば 10:00～	★ひろば喫茶(100円)	PM. 包括在所日
28日	火	★子育て講座(タッチケア) 10:15～	ハーモニカ	
29日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～	★エルダー ③13:30～	
30日	木	★9:30～社協推進協役員会		
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～	★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(10名以下/2卓限定) ※要予約	

※ 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。