



令和4年11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

**島立地区芸術文化祭・島立福祉ひろばまつり**  
を開催します。地区内外の個人・団体によるステージ発表、  
作品展示など文化芸術活動の発表を行います。【日 時】 11月12日(土) 9:00~17:00  
11月13日(日) 9:00~12:00【会 場】 島立体育館  
【その他】 詳しくは「秋の臨時特別号」をご覧ください。**「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10月8  
日(土)に実施しました。合計**23点、86kg**の食料品  
を寄贈いただきました。  
寄贈いただいた食料品はNPO法人を  
通じて市内の子ども食堂に寄付されます。  
ご協力ありがとうございました。**「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】 11月2日(水)、9日(水)、16日(水)  
① 9:50~ ② 11:00~ ③ 13:30~

【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 Tel 48-5168

★今月の第4水曜日は祝日のため、エルダー体操(30分)+  
介護予防講座は第5水曜日に行います。

【日 時】 11月30日(水) 10:00~

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 「糖尿病予防・進展を防ぎ健やかな毎日を」

【講 師】 一之瀬脳神経外科病院 糖尿病療養指導士  
山本順子さん、岩垂明日香さん、待井詩子さん

【定 員】 先着15名 ※必ず申込みをお願いします。

【持ち物】 水分

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ものづくりの日

**「きめこみ干支づくり」**きめこみパッチワークで来年の干支“うさぎ”の壁飾り  
を作ります。昨年作った方は、昨年の額に飾れます。【日 時】 11月17日(木) 9:30~11:30  
11月28日(月) 13:00~15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 1,200円(額付き)  
800円(額なし)

【持ち物】 はさみ・ボンド・目打ち

【申込み】 島立地区福祉ひろば  
Tel48-5168

※申し込み締め切り 11月10日(木)



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】 11月24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

**ふれあい健康教室**  
**「銭太鼓を使って健康体操」**

銭太鼓

【日 時】 11月15日(火) 10:00~11:30

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 手を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)

【当 番】 大庭町会

※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」**

☆南栗町会

【日 時】 11月4日(金) 10:00~

【会 場】 南栗公民館

【内 容】 銭太鼓を使って健康体操



銭太鼓



## 子育て支援講座「ママ☆エアロ」

ママのためのエアロビクスです。日頃のストレス解消、運動不足解消に気持ちよい汗をかきましょう！  
お子さん連れOK！

- 【日 時】 11月22日(火)10:15集合 ※時間厳守
- 【会 場】 島立地区福祉ひろば
- 【講 師】 スタジオHANA 田中 花さん
- 【持ち物】 水分・タオル・お子さんに必要なもの
- 【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

☆毎年好評☆



## 「クリスマスリース」

生花や葉を使ったクリスマスリースを作ります。日が経つにつれ、ドライフラワーとして楽しめます♪

- 【日 時】 11月29日(火) 13:30~15:30
- 【会 場】 島立地区福祉ひろば
- 【講 師】 石川 るみさん(小柴)
- 【参加費】 500円
- 【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



## 「福祉と健康を語る集い」

島立地区全体で高血圧の傾向がみられるという結果が出ているそうです。そこで専門分野の方から講義をいただき、地域で福祉と健康について一緒に考えましょう。

- 【日 時】 12月6日(火) 14:00~15:30
- 【会 場】 島立公民館 大会議室
- 【講 師】 一之瀬脳神経外科病院 看護師・管理栄養士
- 【定 員】 先着30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
- 【主 催】 島立地区福祉ひろば事業推進協議会



## 「卓球をしよう」

- 【日 時】 11月10日(木) 19:30~21:00  
11月24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」以上で中止します。



## 「スポーツをしよう」

- 【日 時】 11月25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」以上で中止します。

## 「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】 11月28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】 11月8日(火)、29日(火)  
いずれも9:00~16:00



## 「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】 11月28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】 11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+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



## 島立公民館利用団体 会員募集のお知らせ

- 【団体名】 ストレッチの会
- 【活動日】 毎週 火曜日 19:30~20:45
- 【内 容】 会員の健康増進と、心と身体のストレッチメンテを行っています♪  
楽しくじっくり身体を動かしませんか？
- 【その他】 会費有り。見学もOK♪
- 【問合せ】 見学希望、入会のお問い合わせは島立公民館(Tel47-2049)へお気軽にお問い合わせください。

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。



【 11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
11月1日	火		霜燿会<絵画> エターナルエンジェルズ<歌> ストレッチの会<ストレッチ>
2日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30~)	
3日	木	文化の日	
4日	金	町内公民館長会(島立公民館19:00~)	墨勝会<水墨画>
5日	土		
6日	日		
7日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30~)	
8日	火		霜燿会<絵画> エターナルエンジェルズ<歌> ストレッチの会<ストレッチ>
9日	水		ピラティスサークルきれいになろう会(ピラティス)
10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】	
11日	金		
12日	土	島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり (島立体育館 9:00~17:00)	
13日	日	島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり (島立体育館 9:00~12:00)	
14日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30~11:00)	
15日	火		霜燿会<絵画> ストレッチの会<ストレッチ>
16日	水	ニュースポーツ部講習会(島立公民館19:30~)	
17日	木		エターナルエンジェルズ<歌>
18日	金		墨勝会<水墨画>
19日	土		スポーツ吹き矢の会<吹矢>
20日	日		
21日	月		
22日	火		霜燿会<絵画> エターナルエンジェルズ<歌> ストレッチの会<ストレッチ>
23日	水	勤労感謝の日	
24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】	
25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】	
26日	土		スポーツ吹き矢の会<吹矢>
27日	日		
28日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00~)	
29日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00~)	霜燿会<絵画> エターナルエンジェルズ<歌> ストレッチの会<ストレッチ>
30日	水		紫水会<絵手紙>
12月1日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00~)	
2日	金		
3日	土		スポーツ吹き矢の会<吹矢>
4日	日		
5日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30~)	
6日	火	福祉と健康を語る集い(島立公民館)	
7日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30~)	紫水会<絵手紙>
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】	

日付	曜日	福祉ひろば	
		午前(9:30~)	午後(13:30~)
11月1日	火	俳画だより	カラオケ教室
2日	水	★エルダー ①9:50~ ②11:00~	★エルダー ③13:30~
3日	木	文化の日	
4日	金	墨友会/出前南乗10時~	絵てがみ
5日	土		碁会
6日	日		
7日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
8日	火	童謡唱歌	生活支援員(松崎)在所日 ハーモニカ
9日	水	★エルダー ①9:50~ ②11:00~	★エルダー ③13:30~
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	福祉ひろばまつり展示準備 マーじゃん
12日	土		島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり (島立体育館 9:00~17:00) 碁会
13日	日	雀友会	島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり (島立体育館 9:00~12:00)
14日	月	俳画だより	
15日	火	かごサークル/★ふれあい健康教室【大庭公民館】	いきいきデータ転送
16日	水	★エルダー ①9:50~②11:00~	★エルダー ③13:30~
17日	木	★きめこみ干支づくり(材料費実費) 9:30~	リフォーム/きめこみ
18日	金	墨友会	★初心者マーじゃん
19日	土		碁会
20日	日		
21日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
22日	火	★子育て ママ☆エアロ 10:15~	ハーモニカ
23日	水	勤労感謝の日	
24日	木	パッチワーク	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
25日	金	俳画だより	マーじゃん
26日	土	碁会	銭太鼓を楽しむ会
27日	日	のぞみ会	
28日	月	★カラオケひろば 10:00~	★ひろば喫茶(100円)
29日	火	★推進協・社協同役員会 9:00~	★クリスマスリースづくり(500円) 講師:石川るみさん
30日	水	★エルダー+包括介護予防講座 10:00~	
12月1日	木	★推進協・ボラ連視察研修 9:15島立出張所出発	★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*14:45~体サボ集会
6日	火		カラオケ教室
7日	水	★エルダー ①9:50~ ②11:00~	★エルダー ③13:30~
8日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん

※ 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。