



令和4年12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



「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」について一緒に学びましょう。

【日 時】 12月6日(火) 14:00～15:30

【会 場】 島立公民館 2階 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



ものづくりの日

「折り紙❀雪ウサギづくり」

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？今回は来年の干支「うさぎ」を折ります。

【日 時】 12月15日(木)

9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【材料費】 無料

【持ち物】 はさみ・ボンド(またはノリ)

【申込み】 島立地区福祉ひろば

Tel48-5168



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】 12月23日(金) 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 Tel47-2049

島立体育館
工事のお知らせ

体育館内の吊下式バスケットゴールや照明等の落下防止装置を取り付ける工事を行います。

工事期間

12月1日(木)から

1月31日(火)まで(予定)

工事期間中は体育館を使用することができません。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願いいたします。

卓球をしよう・スポーツをしよう
もお休みします。



「出前ふれあい健康教室」

☆大庭町会☆

【日 時】 12月19日(月) 10:00～

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 いきいき百歳体操
体操後、簡単なニュースポーツ

ひろばからのお知らせ

「🎵カラオケひろば🎵」

「ひろば喫茶」

12月はお休みです。

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】 12月7日(水)、14日(水)、28日(水)
① 9:50～ ② 11:00～ ③ 13:30～
※21日(水)は、クリスマスコンサートになります。

【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水曜日のエルダー体操(30分)+介護予防講座はお休みです。

福 ひろば☆クリスマスコンサート 「音喜楽(おきらく)ボーイズ」



昨年ご好評につき、今年もお呼びしました♪
楽しいトークを交えながらのチェロとバイオリンのコンサートです♪

地区のみなさん、小さなお子さん連れのママさん、
ぜひお出かけください。

今回は、広い公民館大会議室で行います。

【日 時】 12月21日(水)
13:30～15:00

【会 場】 島立公民館 大会議室

【参加費】 無料

【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



「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】 12月5日(月)、22日(木)
いずれも9:00～16:00

福 体力づくり講座 「フィットネスタイチャー」

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】 12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 ふれあい健康教室 「ニュースポーツで体を動かそう」

【日 時】 12月20日(火)
10:00～11:30

【会 場】 小柴公民館

【内 容】 スカットボール、ラダーゲッター
など簡単にできるゲームです。寒くなり運
動をする機会が減ってしまう時期だから
こそ、みんなで一緒に楽しく体を動かし
ましょう！

【当 番】 小柴町会

※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

「利用者の集い(ひろば大掃除)」

今年も多くの皆さんにひろばを利用してい
ただきました。みんなの福祉ひろば、みんな
でキレイにして新年を迎えましょう！

ひろばサークルの方々には別途お知らせし
ます。

【日 時】12月26日(月)
10:00～11:30

【問合せ】島立地区福祉ひろば
Tel48-5168



【 12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
12月1日	木		
2日	金		
3日	土		
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14:00～)	ストレッチの会<ストレッチ> エターナルエンジェルズ<歌>
7日	水	スポーツ協会三役会(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) 紫水会<絵手紙> 陶芸クラブ<陶芸>
8日	木		陶芸クラブ<陶芸>
9日	金		墨勝会<水墨画>
10日	土		
11日	日		
12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>
13日	火		霜耀会<絵画> エターナルエンジェルズ<歌>
14日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	陶芸クラブ<陶芸>
15日	木		陶芸クラブ<陶芸> エターナルエンジェルズ<歌>
16日	金		
17日	土		
18日	日		
19日	月		
20日	火		霜耀会<絵画> ストレッチの会<ストレッチ>
21日	水	★クリスマスコンサート♪音喜楽ボーイズ♪ 【会場／島立公民館 大会議室 13:30～】	
22日	木		
23日	金	スマホ体験講習会(島立公民館10:00～)要予約	墨勝会<水墨画>
24日	土		スポーツ吹き矢の会<吹矢>
25日	日		
26日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	
27日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
28日	水		
29日	木	《出張所・公民館休館》	
30日	金	《出張所・公民館休館》	
31日	土	《出張所・公民館休館》	
1月1日	日	《出張所・公民館休館》	
2日	月	《出張所・公民館休館》	
3日	火	《出張所・公民館休館》	
4日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
5日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
6日	金		
7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～)	
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			
5日	月	月曜カラオケ	生活支援員(松崎)在所日	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん*14:45～体サバ集会
6日	火			カラオケ教室／★ひろば事業推進協議会主催「福祉と健康を語る集い」(島立公民館大会議室)14:00～
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
9日	金	絵手紙クラブ		マージャン(10名以下／2卓限定) ※要予約
10日	土			碁会
11日	日			
12日	月	俳画だより		
13日	火	童謡唱歌		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 中止
17日	土			碁会
18日	日			
19日	月	月曜カラオケ / 出前大庭10:00～		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
20日	火	かごサークル／★ふれあい健康教室【小柴公民館】		いきいきデータ転送
21日	水	※クリスマスコンサート準備のため、エルダー体操お休み		★クリスマスコンサート♪音喜楽ボーイズ♪ 【会場／島立公民館 大会議室 13:30～】
22日	木	パッチワーク	生活支援員(松崎)在所日	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん
23日	金	俳画だより		マージャン(10名以下／2卓限定) ※要予約
24日	土	碁会		銭太鼓を楽しむ会
25日	日			
26日	月	★利用者の集い(大掃除) 10:00～		
27日	火			ハーモニカ お休み
28日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～		★エルダー ③13:30～
29日	木	《福祉ひろば休館》		
30日	金	《福祉ひろば休館》		
31日	土	《福祉ひろば休館》		
1月1日	日	《福祉ひろば休館》		
2日	月	《福祉ひろば休館》		
3日	火	《福祉ひろば休館》		
4日	水	★エルダー ①9:50～ ②11:00～		★エルダー ③13:30～
5日	木			★かごクラフト
6日	金	墨友会		絵てがみ
7日	土			碁会

※ 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。