



令和5年1月 発行:島立地区地域づくりセンター

2023



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

本年も宜しくお祝い申し上げます

新年
謹賀**福 「エルダー体操&新春ビンゴ大会」**新年明けてのエルダー体操初回は、エルダー体操を30分。
そのあとはお楽しみのビンゴ大会！

ぜひ、お出かけください♪

【日 時】 1月11日(水)

<午前の部> 10:00~ 先着15名

<午後の部> 13:30~ 先着15名

【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

※必ず、申込みをお願いします。

**福 ものづくりの日****編み物「ルームくつした」**

寒い冬に温かいくつ下を編みませんか？

【日 時】 1月19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】 編み棒(お持ちの方)
毛糸(お好みのものがある方)

【申込み】 島立地区福祉ひろば

Tel48-5168

**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！お正月での運動不足解消に運動しましょう！
※必ず申込みをお願いします。

【日 時】 1月18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

☆第4水曜日は、

エルダー体操(30分)+介護予防講座を行います。

【日 時】 1月25日(水) 10:00~

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 『自分の健康は、自分で作る』をコンセプトに
3か月の連続講座を行います。

★1回目講座「体を知る」からだチェック

【講 師】 理学療法士 両角 真伊さん

【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

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】 1月26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****「田中 花 先生の体操講座」**

【日 時】 1月17日(火) 10:00~11:30

【会 場】 町区公民館

【内 容】 ヨガの呼吸法でゆったりと身体を伸ばしたり、
ストレッチ、リズム体操など気持ちよく身体を
動かします。

【講 師】 スタジオHANA 田中 花さん

【当 番】 町区町会

※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 「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】 1月23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

**「出前ふれあい健康教室」**

☆大庭町会

【日 時】 1月16日(月)10:00~

【会 場】 大庭公民館

【内 容】 いきいき百歳体操





「ボッチャ大会」のお知らせ

東京パラリンピックでも注目された「ボッチャ」は老若男女、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。初めての方も、一緒に体験してみませんか？

【日 時】 2月 5日(日) 14:00～
2月12日(日) 14:00～

【会 場】 島立公民館 2階 大会議室 【チーム編成】 1チーム:5名(個人参加も大歓迎)

【ルール】 島立地区スポーツ協会ルールに則る

【申込み】 島立公民館または島立地区スポーツ協会理事へお申し込みください

【締切り】 令和5年1月31日(火)

【その他】 松本圏域の感染警戒レベルが「4」以上の場合は中止します

【問合せ】 島立公民館(島立地区スポーツ協会事務局) Tel47-2049



子育て支援講座

「タッチケア」

赤ちゃんと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】 1月24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



ひろば喫茶

「お薬なんでも講座」

薬剤師さんをお招きして「薬の常識 ウソ?ホント?」
をテーマにわかりやすくお話し頂きます。

【日 時】 1月23日(月) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【講 師】 吉澤 貴代美さん(会営村井薬局)

【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

「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】 1月23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」

最近、テレビやチラシなどでQRコードをよく目にしますね。
「どうせ見られない...」と、あきらめていませんか？QRコード
を通じて様々な情報をゲットできます。まずは「広報まつも
と」を一緒に見てみませんか？

終日ひろばにいますので、スマホを持ってお気軽にお越し
ください。

【日 時】 1月 10日(火)

1月 19日(木)

いずれも9:00～16:00

【お問合せ】 松崎 070-8684-8028



島立体育館の工事に伴い、

「卓球をしよう」

「スポーツをしよう」は、

1月もお休みします。



★★★ 雪かきの依頼について ★★★

島立ボランティア「おたすけ隊島立」

【対象者】

・一人暮らし、または高齢者世帯の方

【実施範囲】

・積雪が、当日午前9時の時点で15cm以上の場合

・当日1回に限り実施

・玄関から道路まで歩行できる幅(公道は除く)

・利用者負担 1回 200円/人

【申し込み・問合せ】 島立地区生活支援員 松崎 070-8684-8028

島立出張所 電話 47-2049

*家の周りが片付いた後、お手伝いいただける方も募集中！



【 1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
1月1日	日	《 元日 》	《 出張所・公民館休館 》
2日	月	《 振替休日 》	《 出張所・公民館休館 》
3日	火		《 出張所・公民館休館 》
4日	水		
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)
8日	日		
9日	月	《 成人の日 》	
10日	火		霜耀会(絵画)
11日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	
12日	木	卓球をしよう 【島立体育館工事により中止】	エターナルエンジェルズ(歌)
13日	金		
14日	土		
15日	日		
16日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00) 親子フィットネス(島立公民館10:30～11:30)	さわやかコーラス(コーラス)
17日	火		霜耀会(絵画)
18日	水		
19日	木		エターナルエンジェルズ(歌)
20日	金		墨勝会(水墨画)
21日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
22日	日		よき山口会(箏の勉強会)
23日	月	保健師・包括・生活支援員在所日 (島立公民館 9:00～)	
24日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜耀会(絵画)
25日	水		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)
26日	木	卓球をしよう 【島立体育館工事により中止】	
27日	金	スポーツをしよう 【島立体育館工事により中止】	
28日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
29日	日		
30日	月		さわやかコーラス(コーラス)
31日	火		霜耀会(絵画)
2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(南栗公民館19:00～)	
3日	金		墨勝会(水墨画)
4日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～11:30)	
7日	火		

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～)	
1月1日	日	《 元日 》	《 福祉ひろば休館 》	
2日	月	《 振替休日 》	《 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 お休み	絵てがみ	
7日	土		碁会	
8日	日		雀友会	
9日	月	《 成人の日 》		
10日	火	童謡唱歌	生活支援員在所日	ハーモニカ
11日	水	★エルダー&ビンゴ大会 午前の部 10:00～	★エルダー&ビンゴ大会 午後の部 13:30～	
12日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん	
13日	金	絵手紙クラブ	マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約	
14日	土		碁会	
15日	日			
16日	月	月曜カラオケ お休み 出前大庭10:00～	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
17日	火	かごサークル ★ふれあい健康教室【町区公民館】		
18日	水	★エルダー ①9:50～②11:00～	★エルダー ③13:30～	
19日	木	★ものづくり 9:30～	生活支援員在所日	リフォーム/きめこみ
20日	金	俳画だより	★初心者マーじゃん お休み	
21日	土		碁会	
22日	日		中信レクリエーション協会	
23日	月	★カラオケひろば 10:00～	★ひろば喫茶(100円)	
24日	火	★子育て タッチケア 10:15～	ハーモニカ	
25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	
26日	木	パッチワーク	★体力づくり講座(300円) 講師:田中 花さん	
27日	金		マーじゃん(10名以下/2卓限定) ※要予約	
28日	土	碁会	銭太鼓を楽しむ会	
29日	日		のぞみ会	
30日	月		★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
31日	火			
2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	俳画だより	絵てがみ	
4日	土		碁会	
5日	日			
6日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
7日	火		カラオケ教室	

※ 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。

問合せ ①公民館・スポーツ協会 Tel 47-2049 ②福祉ひろば Tel 48-5168 ③島立中央保育園 Tel 47-1260 ④堀米保育園 Tel 47-0180