

島内福祉だより



令和 7 年 9 月 1 日 第 361 号
 松本市社会福祉協議会島内支会
 島内地区福祉ひろば事業推進協議会
 ☎・FAX 47-0168
 島内公民館 ☎ 47-0264

ふれあい健康教室 12 日(金)

9:30~11:30 頃

★島内公民館:講堂で行います★

東側の入り口から直接お入りください

島内地区民生委員児童委員協議会 共催

藤森敬一さんギターの弾き語り
 & 下川久美香さんピアノ
 コンサート

1月の新春コンサートを聴かれた方から『素敵な歌声を多くの方に聞いてもらいたい!』とご意見をいただき、今回お呼びできました♪

多くお方のお越しをお待ちしております

☎ 申込みをお願いします

お当番町会:高松町会

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、健康づくり推進員さんお世話になります。

☆ふれあい健康教室は…男性・女性・年齢に関係なく、誰でも参加できます。

☆初参加、久しぶりの参加も大歓迎!!

☆島内地区の方を優先いたします。

R7 年度第 2 クール しまうちヘルシーテラス 参加者募集!

今回は物づくり、心豊かな時間
 ~ベネチアンガラスでアクセサリーづくり~
 講師:太田敏子先生

◎定員:各回 8 名

◎9/19(金)10:00~ 自由作品

◎材料費1個¥600 各回2個まで

◎ひろば(47-0167)に申込みください。

縁側カフェ 5 日(金)9:30~

コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

*生活支援員の可児さんが来てくれます。

お気軽にお越しください。

♪お待ちしております~す~♪



紅葉満喫! 白馬高山植物園へバスハイク

昨年のリベンジ! 白馬へのバスウォーキング

今年こそは紅葉を楽しみたい!!

*10月9日(木) 募集人数:25人(定員で終了)

*受付:9/18(木)9:00 受付開始

*参加費¥3,300 を 9/26(金)までにひろばへ
 集金を持って申込み完了とさせていただきます

*集合:ひろば前駐車場 8:30→解散 15:00 頃

詳細は回覧をご覧ください



~福祉ひろばの子育て支援~

出前子育てひろば
 ひよこランドにあつまれ!

11 日(木)10:00~ 島高松公民館*救命講習

22 日(火)10:00~ 島内公民館

*子育て講座 人形劇“おぼっこぼっこ”

*22 日は公民館・ひろばに申込みをお願いします。

対象:未就園児の親子(飲み物はご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

4 日(木) 9:30~16:30 頃

25 日(木) 13:30~16:30 頃

★ふれあいおはなしひろば★

9 月 10 日(水)10:00~ 島内図書館の司書さん
 による絵本や紙芝居の読み聞かせ

★ふれあいタッチケア~はじめての一步~★

24 日(水) 10:00~ (毎月第 4 水曜日)

対象:1 歳の誕生月までの親子(パパ大歓迎)
 途中からの入退場も大丈夫です。

★小さな人と大きな人のからだあそび

~ポンポンむぎゅっ~

次回は 10/8(水)10:00~

★上記以外の日でも空いていれば利用できます
 ひろばに問い合わせてください!



島内公民館だより

令和7年9月1日

おはなしの会

島内公民館では、小さい頃から本に親しむように「おはなしの会」を開催しています。
今回は小宮保育園です。入園前のおともだちも大歓迎！！

日 時 9月6日(土) 午前10時から
会 場 小宮保育園
内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせ
申 込 申込みは不要ですので、会場へ直接お越しください。

島内地区民生児童委員協議会・島内福祉ひろば・島内公民館 共催

人形お芝居「おぼっこぼっこ」がやってくる

日 時 9月22日(月) 午前10時から
会 場 島内公民館 講堂
出 演 おぼっこぼっこの会の皆さん
対 象 就園前のこどもと親
内 容 人形劇、わらべ歌、タンграмシアター等
参加費 無料
持ち物 水筒(水分補給用)
申 込 9月17日(水)までに島内公民館(TEL47-0264)
又は福祉ひろば(TEL47-0168)へ



チラシをQRから
ダウンロード

第5回平瀬城跡狼煙まつり

日 時 10月4日(土) 午前10時10分から10時40分頃まで
会 場 川合鶴宮八幡社(松本市島内7254)
内 容 平瀬本城、平瀬氏館跡での狼煙上げに加え、川合鶴宮八幡社で
和太鼓演舞・火縄銃演武を行います。

『担い手』講座に参加しませんか？

日 時 9月9日(火)午後2時30分から午後3時30分
会 場 島内福祉ひろば
内 容 助け合いの輪を島内で広げていきませんか？地域活動をするのが自分の居
場所づくりにも繋がります。そんなヒントを学ぶ講座です。
講 師 茂住 光延 氏(有償ボランティア・地域サロン代表)

＜お問い合わせ＞
河西部包括(☎48-6361)

※第5回平瀬城跡狼煙まつり、他の講座等のお知らせについては、隣組回覧の公民館
だより(9月号)をご覧ください

＜問合せ先＞ 島内公民館 (TEL47-0264)

白馬五竜高山植物園 バスウォーキング

昨年のリベンジ！今年こそは…紅葉を楽しみたい！！



*日 時:令和 6 年 10 月 9 日(木)

集合8:30~15:00頃(交通状況により遅れる場合があります)

*集合場所:島内地区福祉ひろば前駐車場(雨天決行)

*定 員:25 名(定員になり次第終了)*9/18(木)9:00~受付開始

*参加費:¥3,300

【ペットボトル 1 本、バス、昼食:蕎麦御膳・デザート付き、テレキャビン】

*参加費を 9/26(金)までに、ひろばへ直接ご持参ください。

(集金をもって申込み完了とさせていただきます)

*歩きやすい服装、帽子、水分(足りない方)

*必要な方は、ストック、サングラス、雨具、寒さ対策の上着 等

島内地区福祉ひろば出発8:45→松川道の駅(トイレ休憩)

→エスカルプラザ10:30着→テレキャビンで白馬五竜高山植物園へ

→エスカルプラザで昼食&ショッピング13:30発

→池田町ハーブ園(トイレ休憩)→福祉ひろば 15:00 到着・解散

*一部内容が変わることがあります。ご了承ください。

問い合わせ 島内地区福祉ひろば ☎ 47-0168



会員募集

NHK「あさいち」にも取り
上げられたんだって



元健增第1-6号

2025年度 新規入会者募集

「10歳若返る☆インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月にNHK「あさイチ」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]



【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月5日(金)～9月26日(金)

【会 費】 11,000円/半年（ひと月約1,800円）

【期 間】 2025年10月～2026年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)orスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



「iOS専用アプリ」

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和7年度 いきいき健康ひろば島立地区 半期スケジュール

月	日	曜	時 間(予)	(集合)場 所	内 容
4	11	金	9:00～12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00～12:00	大糸線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう！
5	7	水	9:30～12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	15	木	9:30～12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30～12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	28	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30～12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	16	月	9:30～12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	19	木	9:30～11:00	鎌田体育館(仮)	鎌田・島立・島内地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル歩を行います。(データ転送含む)
	24	火	9:00～13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	23	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	27	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30～12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	24	水	9:30～12:00	市内井戸	水巡りウォーク
	24	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
10	10	金	9:00～12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	13	木	9:30～12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30～12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
	26	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	24	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	28	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	25	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30～13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	13	金	9:30～12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク
	25	水	13:30～15:30	島立地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

🌸 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます！ 🌸

初心者
大歓迎

最近歩けて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます！(ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】金曜日:14:00～15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。