

第50回 今井地区文化祭

主催：今井地区文化祭実行委員会

開催日 11月1日(日) 8:50～

会場 今井公民館(東館・西館)・今井福祉ひろば・今井体育館

内容 ステージ発表、展示、出店など

今年で文化祭は50回！ 発表、展示、出店（キッチンカーあり！）はもちろんのこと、タイムカプセル企画や西館2階ではネイルアートやフォトコーナーも設置！
ぜひ皆さまお誘いあわせの上、お越しください！！

第50回 今井地区文化祭特別記念講演 開催！

日時：11月22日（日）10:00～

会場：今井公民館西館2階

講師：松宗 勝さん（松商学園高等学校野球部監督）

今年甲子園に出場した松商学園の監督である松宗さんをお招きし、講演会を開催します！詳細は後日お配りするチラシをご確認ください！



生活支援員・高齢者部会共催

生活お役立ち講座

ぐるっとまつもとバスのキャッシュレス決済と運賃制度・乗り方について

日時：10月27日（火）10:00～11:30

会場：今井公民館東館2階

講師：松本市公共交通課

乗ってからわからない…！にならないように今から対策しませんか？ぜひご参加ください！



10月は市民歩こう運動強化月間です！

福祉ひろば
健康部会共催

児童センターウォーキング

10月13日（火）14:00～ 集合：児童センター前

一緒に歩きたい方はひろばまでご連絡ください！

地区担当保健師からのお知らせコーナー

今井地区の方は **筋・骨格系疾患** に注意です！



今井地区の医療費分析を行うと「筋・骨格系疾患」になる方が多い傾向があります。高齢の方ばかりではありません。40歳代以上の若い方も多い傾向です。そこで……

いまいスポーツ健康フェスティバルで骨密度測定を行います！

ぜひこの機会に測定を行い、ご自身の健康に役立ててください！ご不明な点は下記まで！

<連絡先> 担当：今井地区担当保健師 西部保健センター TEL 92-8001（平日8:30～17:15）



第8回いまいスポーツ健康フェスティバル

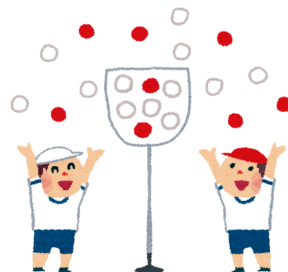
日 時：10月18日（日） 8：45～11：00

会 場：今井小学校体育館

内 容：ミニ運動会（パン取り競争、玉入れ、リンゴ拾いなど）
健康測定、モルック体験、お楽しみコーナーなど

持ち物：飲み物、上履き、タオル、運動できる服装

詳しくは別紙のチラシをご覧ください！



未就園児対象

りんごっこ「保育園探検ツアー」

申し込み不要！

日 時：11月10日（火） 集合 10：00

集 合：今井保育園 駐車場（空いているところへ停めてください）

探検ツアーが畑からスタートのため、駐車場へ集合してください

持ち物：水筒、上履き、その他必要なもの
保護者の方もスリッパなどご準備ください

内 容：保育園探検、保育園のお友だちと遊ぼう！おたのしみもあるよ！



市民スポーツ大会「秋季大会」に 出場します！

10月11日（日）エア・ウォーターアリーナ
松本で行われる市民スポーツ大会秋季大会地区
対抗競技へ「卓球」「ソフトバレーボール」の
チームが出場します！
選手の皆さんを心から
応援しています！



マレットゴルフ教室

日 時：第2・第4火曜日

8：30～10：00

場 所：鎖川親水公園マレットゴルフ場

持ち物：スティック・球・マークなど



卓球教室

日 時：6月～10月 毎週月曜日
19：00～21：00

場 所：今井体育館

講 師：山口 敏夫さん（安曇野卓球連盟）



持ち寄りの歴史談義

日 時：10月16日（金）

10：00～11：30

会 場：今井公民館 西館1階 会議室1

講 師：桜井 政男さん（西耕地）





ふれあい健康教室

「牛乳パックでフラワーアレンジメント」

日時：10月8日(木) 9:30～

場所：今井公民館東館2F

今月は年に一度の工作の日！今回はフラワーアレンジメントとクリスマスプレゼント用にメッセージカードも作ります！
難しく考えず、ぜひお気軽にご参加ください！



出張販売inふれ健

時間：11:00～12:00

場所：今井公民館エレベーター前

森のこびと

お弁当…500円 パン120円～
焼菓子…100円～



出張ふれあい健康教室 **21日(水) 野口町会** 町会の公民館におじゃまします！

ひろばまつり 11月1日(日) 8:50～

今井地区文化祭と同日・同時刻で福祉ひろばでも開催します！

ひろばで活動しているサークルさんの作品やひろばの事業紹介を展示します。
今井小学校5年生の俳句も展示しますのでぜひご覧ください！

ひろばの蕎麦屋 も開店します！

今年もひろばの蕎麦屋が開店！もりそば・かけそばを販売します。
皆さまぜひお越しください！（ひろば内のテーブルでお食事できます）



明日帰る子等にばあばの庭花火
冗談の中に真実晩夏かな

葱坊主俳句会・長月の句会より

杉山洋子 古畑和

てづくりの日 -多肉植物の寄せ植え-

日時：10月16日(金) 午前10:00～/午後13:30～

参加費：300円 定員：各回10名程

持ち物：ハサミ、あればピンセット

講師：西村千代美さん

申し込み締め切り：10月9日(金) 17時まで

昨年大好評だった多肉植物の寄せ植えを今年も開催！
今回は午前午後の2部制となっています。お申込みお待ちしております！



ボールで楽しむ日

日時：10月7日(水) 11月4日(水) 10:00～

持ち物：あればバランスボール、飲み物

リンパマッサージでからだをほぐして、
バランスボールで体幹を鍛えましょう！



楽しくからだを動かす日

日時：10月15日(木) 29日(木) 10:00～

音楽と映像を使って様々なストレッチ・筋トレ・
脳トレをやっています！ **15日は2ヶ月に一度の
上條記念病院の作業療法士さんの日です！**



ひろば喫茶



日時：10月23日(金) 13:00～

コーヒー、紅茶、お抹茶がお菓子とセットでお得！
お友達とのしゃべりの場としても大好評です♪

ひろばで歌おう

日時：10月26日(月) 13:30～

楽しく歌って元気に！集まった皆さんと
おしゃべりも！ぜひお気軽にお越しください！



令和8年10月 今井地区イベントカレンダー

福 今井福祉協議会

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	木	鉢盛中学校白峰祭	プアメリア（13：30）
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	りんごっこ（10：00） 卓球教室（19：00）	
6	火		スポーツボイス（18：30）
7	水		ボールを楽しむ日（10：00）
8	木	保健師在所日（9：30～11：00）	ふれあい健康教室（9：30） 
9	金		ふきぼこの会（13：00） 歌留多の会（19：00）
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	マレット教室（8：30） 職員連絡会（15：30）	俳句の会（9：30） 児童センターウォーキング（14：00） スポーツボイス（18：30）
14	水	第2回文化祭実行委員会（19：00）	今井を学ぶ会（9：30）
15	木	育児相談※児童センター（9：30～11：00） 町会長会議（19：00）	楽しくからだを動かす日（10：00）  プアメリア（13：30）
16	金	持ち寄りの歴史談義（10：00）	てづくりの日（10：00/13：30）
17	土		
18	日	いまいスポーツ健康フェスティバル	
19	月	シルバー人材センター今井地区奉仕活動（9：00～11：00） 卓球教室（19：00）	
20	火		ふきぼこの会（13：00） スポーツボイス（18：30）
21	水		出張ふれ健＜野口町会＞（10：00）
22	木		
23	金	文化財委員会	ひろば喫茶（13：00） 
24	土		今月は喫茶で行っている「健康相談」はお休みです
25	日		
26	月	卓球教室（19：00）	ひろばで歌おう（13：30）
27	火	マレット教室（8：30） 福ぐるっとまつもとバス乗り方講座（10：00～11：30）	スポーツボイス（18：30）
28	水	福健康講座【詳細は別紙にて】（13：00～14：00）	今井を学ぶ会（9：30）
29	木	体育館 ピアノ調律	楽しくからだを動かす日（10：00） 
30	金		
31	土	文化祭・ひろばまつり準備	

11月はじめの予定

日	曜日	今井公民館・地域づくりセンター	今井福祉ひろば
1	日	第50回今井地区文化祭	
2	月		
3	火		
4	水		ボールを楽しむ日（10：00）
5	木	保健師在所日（9：30～11：00）	プアメリア（14：00）
6	金		
7	土		

今月から来月にかけてたくさんの講座やイベントがあります！皆さまふるってご参加ください！