



令和7年4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

島立公民館講座 「親子フィットネス」

人気講座「親子フィットネス」の参加者を募集します。
親子で体を動かし、スキンシップをとりませんか？

【期 間】 5月から3月まで(年間11回予定)

※初回は5月12日(月)

【時 間】 10:30～11:30頃

【会 場】 島立体育館または島立公民館

【内 容】 簡単なストレッチ、親子ダンス等

【講 師】 健康運動指導士 小布施 育子さん

【対 象】 未就学児とその保護者

【持ち物】 上履き、飲み物、タオル

【参加費】 無料

【定 員】 先着25組(定員に達し次第締切)

【申込み】 島立公民館 Tel 47-2049

【申込み期間】

①島立地区にお住まいの方 4月14日(月)～

②島立地区以外にお住まいの方 4月21日(月)～

 ふれあい健康教室
「健康ボイストレーニング」

【日 時】 4月16日(水) 9:30～11:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【内 容】 ハリのある若々しい声を保ち、誤えんを防ぐ効果
もあり運動不足・ストレス発散にもつながります。
男性でも取り組みやすい講座です。

お気軽にご参加ください。

【講 師】 スポーツボイストレーナー

伊藤 きくみさん

【持ち物】 水分補給用飲料

【当 番】 荒井町会

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



子育て支援講座「名前のことはな書®」

お子さんの名前の意味や由来のお話を聞いた後、ハガキ
に色のついた筆ペンで名前を書いてくれます。終わったら茶
話会もしますのでお気軽にお越しください♪

【日 時】4月22日(火)10:15～ ※時間厳守

【会 場】島立地区福祉ひろば

【持ち物】お子さんに必要なもの(オムツ・水分)

【参加費】無料

【定 員】10組(1家庭2枚) ※必ず申込みをお願いします。

島立地区優先申込み期間 4月1日～14日

申込み締め切り 4月18日

【申込み】島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ひろばウォーキング

MEGURY(メグリー)体験ウォーキング

メグリーとは、松本市内35地区のウォーキングコースとチェックポイントが登録されているウォーキングを楽しむLINE(ライン)アプリです。チェックポイントを巡った分、ポイントがたまります！

今回は松本大学まで電車で行き、大学レストランで美味しいランチを食べ、チェックポイントを回りつつウォーキングしながらひろばに帰ってきます。

【日 時】 5月2日(金)

福祉ひろば 集合時間 9:30

大庭駅 集合時間 10:00

(大庭発10:16)

※ウォーキングに初参加の方は福祉ひろば集合

※雨天中止とします。

【持ち物】 飲み物・タオル・携帯電話・電車賃・昼食代

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「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？
老若男女関係なく、歌の好きな人集まれー！

【日 時】 4月14日(月) 10:00～11:30

4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10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「ひろば喫茶」

月に一度、ひろばが喫茶に大変身☆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】 4月30日(水) 13:30～15:30

【会 場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 100円(コーヒー+お菓子)

【定 員】 限定 20席 ※申込みをお願いします。

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

※送迎が必要な方は、ひろばまでご連絡ください。



公民館の図書を入れ替えました

島立公民館では玄関ロビーに図書コーナーを設置しています。

2月27日(木)に中央図書館から約330冊の図書を配架し、入替え作業を行いました。借りたい本が見つかりましたら、事務室の職員へお気軽にお声がけください♪



福「銭太鼓を使って健康体操」体験会

手に持って振るとシャンシャンと音がする銭太鼓をご存じですか？音楽に合わせてテンポ良く体を動かしませんか？道具はひろばでお貸しします。脳トレにもなりますよ！（毎月第2木曜日午後）

【日 時】 4月10日(木)13:30～15:00
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【講 師】 山内 智恵さん(寿地区福祉ひろば)
【参加費】 300円

福❀福祉ひろばからお知らせ❀



お子様用と大人用の着物要りませんか？

地域の方から2枚寄付がありました。サイズは100cm前後1枚と成人女性用1枚+羽織1枚です。ご覧になりたい方、欲しい方は福祉ひろばまでご連絡ください。

【問い合わせ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「地区生活支援員(松崎)ひろば在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談すれば良いのかな？」身体が思うように動かなくなってきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、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。スマホの相談にも対応します。

【日 時】 4月 8日(火) 9:00～16:00
4月21日(月) 9:00～16:00

直通電話 070-8684-8028

大募集

松本市体力づくりサポーター ～育成講座のご案内～

体力づくりサポーターとは、松本市が開催する育成講座を受講し、地域住民の体力づくりのお手伝いをしている方々です。自分の体力づくりをしながら、一緒に地域へと運動を広げていきませんか。

講座は5～6月と、12～1月の2コースを予定しています(各5回講座です)。詳細は、回覧をご覧ください。

西部保健センター島立地区担当保健師 Tel92-8001

島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ものづくりの日 クラフト「こいのぼり」



クラフトバンドを使ってこいのぼりを作ります。

【日 時】 4月17日(木) 9:30～11:30
【会 場】 島立地区福祉ひろば
【材料費】 100円
【持ち物】 はさみ・木工用ボンド・洗濯ばさみ
【定 員】 10名
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「スポーツをしよう」の時間変更

令和7年度は時間を以下のとおり短縮して行います。

【日 時】 毎月第4金曜日 19:00～20:30
【会 場】 島立体育館
【持ち物】 上履き



令和6年度 福祉と健康を語る集い テーマ「誰もが参加しやすい居場所づくり」 R7.2.27

心身の健康と地域参加を考え誰でも参加しやすい居場所づくりということで、男性でも取り組みやすい「健康ボイストレーニング」の体験会を行いました。参加者は34名でした。

○地区担当片桐保健師さんより講話

普段の生活の中で、疲れやすくなった、歩くことが遅くなった、お茶や汁物でむせるなど困ったことはありませんか？フレイル予防として「食べる」「動く」「お口」「人と会う」で予防しましょう。スポーツボイスは「動く」「お口」と「人と会う」というこの3つに特に適しています。

○スポーツボイストレーナー 伊藤きくみ先生

声を出す筋肉と飲み込む筋肉はほぼ同じです。発声のための運動を学び、習慣づけることで誤飲やむせの予防になります。映像を見て覚えて、繰り返し口に出してみましょう。発声+呼吸+運動=スポーツボイスです。声と呼吸を鍛えてフレイル予防をしましょう。

【感想】

- ・正直疲れましたが、動いたり発声することが出来て楽しかった。
- ・思っていたよりハードだったが体験会に参加することが出来て良かった。
- ・疲れましたが音楽に合わせて楽しく参加することができた。



今後もふれあい健康教室として3回講座を開催します。ぜひお気軽にお越しください。

①3月は開催済み ②4月16日(水)9:30～ ③5月21日(水)9:30～

【場所】 島立地区福祉ひろば 【持ち物】 飲み物

❀ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。❀

島立地区福祉ひろば事業推進協議会

【 4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
4月1日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
2日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:00～)	ピラティスサークル〈体操〉
3日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	劇団Non Brand Project〈演劇〉
4日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
5日	土		
6日	日		
7日	月		劇団Non Brand Project〈演劇〉
8日	火	スポーツ協会総会(島立公民館19:30～)	
9日	水		ピラティスサークル〈体操〉
10日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉 劇団Non Brand Project〈演劇〉
11日	金		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
12日	土		
13日	日		
14日	月	女性委員会(島立公民館19:00～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	劇団Non Brand Project〈演劇〉 島立さわやかコーラス〈音楽〉
15日	火		霜耀会〈絵画〉
16日	水		ピラティスサークル〈体操〉
17日	木		
18日	金	文化図書委員会(島立公民館19:00～)	
19日	土		
20日	日		
21日	月		劇団Non Brand Project〈演劇〉
22日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	霜耀会〈絵画〉
23日	水		紫水会〈絵手紙〉 ピラティスサークル〈体操〉
24日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	劇団Non Brand Project〈演劇〉 墨勝会〈水墨画〉
25日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
26日	土		沖縄三線ゆいまーる〈沖縄しま唄・ポップスほか〉
27日	日		
28日	月		島立さわやかコーラス〈音楽〉
29日	火	<昭和の日>	
30日	水		ピラティスサークル〈体操〉
5月1日	木	町内公民館長会(島立公民館)	
2日	金		
3日	土	<憲法記念日>	
4日	日	<みどりの日>	
5日	月	<こどもの日>	
6日	火	<振替休日>	
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〈体操〉
8日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会〈水墨画〉

♪ 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～)
4月1日	火	かごサークル		カラオケ倶楽部
2日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
3日	木	お習字講座		★かごクラフト
4日	金	俳画だより		★初心者マージャン
5日	ⓧ			碁会
6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 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
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		マージャン
12日	ⓧ			碁会
13日	ⓧ	雀友会		
14日	月	★カラオケひろば		
15日	火	かごサークル		
16日	水	★ふれあい健康教室「健康ボイストレーニング」 9:30～		★エルダー 【午後の部】13:30～
17日	木	★ものづくり「クラフト こいのぼり」 9:30～		
18日	金	俳画だより		★初心者マージャン
19日	ⓧ			碁会
20日	ⓧ			
21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
22日	火	★子育て支援事業「名前のことはな書㊦」 10:15～		ハーモニカ
23日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
24日	木	パッチワーク		太極拳の会
25日	金			マージャン
26日	ⓧ	中信レクリエーション協会		碁会
27日	ⓧ	のぞみ会		
28日	月	★カラオケひろば		
29日	ⓧ	〈昭和の日〉		
30日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★ひろば喫茶(100円)
5月1日	木	★お習字講座 10:00～		★かごクラフト
2日	金	ひろば メグリーウォーキング		★初心者マージャン
3日	ⓧ	〈 憲法記念日 〉		
4日	ⓧ	〈 みどりの日 〉		
5日	ⓧ	〈 こどもの日 〉		
6日	ⓧ	〈 振替休日 〉		
7日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～		★エルダー 【午後の部】13:30～
8日	木	パッチワーク		★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更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