

島立公民館
女性委員会共催

…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

公民館講座「アロマハンドソープづくり」

夏の疲れをハーブの香りで癒しましょう！

- 【日 時】 9月9日(火) 19:00～20:00
 【会 場】 島立公民館
 【講 師】 アロマセラピスト 福島 和美さん
 【参加費】 500円
 【定 員】 15人(先着順)
 【申 込】 電話(島立公民館47-2049)またはQRコード
 【締 切】 9月8日(月) 9:00まで



申込みはこちら

公民館講座「上高地トレッキング」

ガイドと一緒に歩いて、上高地の自然を学びましょう！

- 【日 時】 9月19日(金) 8:30(出発)～16:30(到着)
 8:30～ 島立公民館発
 10:00～ 上高地バスターミナル着～明神池
 12:00～ 昼食・自由散策
 15:00～ 上高地バスターミナル発
 16:30 島立公民館着

【集 合】 8時20分 島立公民館 駐車場
 (車で来所される方は体育館東側駐車場に
 駐車してください)

【対象者】 島立地区在住で、約7キロを歩ける方

【定 員】 20人(先着順)

【参加費】 無料

【服装・ 動きやすい服装、歩きやすい靴、雨具、飲み物、

【持ち物】 昼食、その他各自必要なもの

【申 込】 電話(島立公民館47-2049)またはQRコード

【締 切】 9月16日(火)午後5時まで

【その他】 小雨開催(荒天中止)

※中止の場合は電話で連絡します。



申込みはこちら

ふれあい健康教室「フレイル予防講座」

フレイルとは…？加齢により心身の活力が低下し、
 介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防
 はフレイルを予防することから始まるとも言われてい
 ます。7月に実施した健診後の講座を行います。今回
 は「栄養と運動のおはなし」です。

- 【日 時】 9月24日(水) 9:30～11:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば
 【内 容】 栄養と運動の講話
 【講 師】 服山恭子さん(健康づくり課 管理栄養士)
 白井秀弥さん(健康づくり課 理学療法士)
 【持ち物】 水分
 【当 番】 永田町会
 【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

ふれあい健康教室
『島立小3年生との交流会』

- 【日 時】 10月1日(水) 9:30～11:30
 【会 場】 島立地区福祉ひろば/三ノ宮公民館
 【内 容】 3年2組の児童と一緒に屋内でも楽しめる
 ニュースポーツのモルックを行います。最後に
 児童からの発表もあります。地域の子どもたち
 との交流会にぜひ足を運んでください。
 【当 番】 中村町会
 【問い合わせ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

出前ふれあい健康教室

★ 北栗町会

【日 時】 9月9日(火) 9:30～11:30

【会 場】 北栗公民館

【内 容】 介護予防講座(包括共催)
 「高血圧を予防して健やかな毎日を」
 一之瀬脳神経外科病院
 栄養課 課長 降旗 典子氏
 一之瀬訪問看護ステーション
 所長 竹野 美津子氏

豚汁の材料を譲っていただけませんか？！

11月8日に行われる「芸術文化祭・ひろばまつり」で豚汁の
 無料配布を行います。譲って頂けるお野菜がある方は、島
 立出張所又は福祉ひろばまでお願い致します。

(例 大根、人参、ごぼう、白菜、ねぎ、イモ類等)

詳しくは次号(10月号)をご覧ください。



「卓球をしよう」

- 【日 時】 9月11日(木) 19:30～21:00
 9月25日(木) 19:30～21:00
 【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



「スポーツをしよう」

- 【日 時】 9月26日(金) 19:00～20:30
 【会 場】 島立体育館
 【持ち物】 上履き



町会対抗球技大会 成績報告

7月27日(日)に開催された町会対抗 野球・マレットゴルフ大会の結果です。

【野球の部】

優勝 三の宮・大庭
準優勝 堀米・北栗
第3位 永田・荒井



【マレットゴルフの部】

優勝 堀米B
準優勝 三の宮A
第3位 北栗A



出場された選手の皆様、大変お疲れさまでした。

「健康ボイストレーニング」

好評につき毎月開催することとなりました。
音楽に合わせて体を動かし、のど・骨盤底筋・呼吸筋を鍛えます。どなたでもご参加お待ちしております。

【日時】 9月8日(月) 13:30~15:30

【会場】 島立地区福祉ひろば

【参加費】 500円

【講師】 伊藤きくみさん

【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



島立地区芸術文化祭・福祉ひろばまつり 展示作品を募集します

団体・個人を問わず、展示作品を募集中いたします。
ご希望の方は島立公民館へお気軽にご連絡ください。

【作品搬入】 11月7日(金) 午後

【展示期間】 11月8日(土)、9日(日)

【会場】 島立体育館

【問合せ】 島立公民館 Tel47-2049



肺がんCT検診を 受けましょう



近くで安く
受けられる
チャンス!!

★日時:9月18日(木)AM 会場:島立出張所

対象:40歳以上 料金:2,000円

※3年に1回の受診です。

※今年度、松本市胸部レントゲン検診を受診した方は受診できません。

※今年度60歳の方は、無料クーポンがあります。

・6月末に「受診券」「けんしんガイド」をご自宅へ送付しました。過去5年受診していない方には送付していない場合があります。下記までご連絡ください。ご自宅に送付いたします。

【予約・問い合わせ】
健康づくり課 西部保健センター
Tel92-8001

WEB予約
こちら



子育て支援事業「防災食づくり」

カセットコンロを使ってアイラップの袋で、離乳食・ご飯・おかず・おやつの防災食を作ります。

地区担当保健師さんから防災についてのお話もあります。

【日時】 9月30日(火) 10:15集合 時間厳守

【会場】 島立地区福祉ひろば

【講師】 木下明子さん

【参加費】 無料

【定員】 先着10組程度

【持ち物】 飲み物・お子さんに必要な物
防災グッズがある方はリュックに入れて持参してください。

【申込み】 島立地区在住者優先 9月17日まで
島立地区福祉ひろば Tel48-5168



ものづくりの日

「絵手紙を描こう」

ハガキに野菜や果物等の絵を描いてみませんか。
短い言葉を添えて手紙として送ってみましょう。絵が苦手でも大丈夫。初めての方でも素敵な作品が出来ますよ。

【日時】 9月18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】 絵の具道具一式
(無い方はひろばで用意します)

【定員】 10名

【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



「ひろば喫茶」

【日時】 9月29日(月) 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)

【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。



島立小学校

清掃ボランティア募集のお知らせ

島立小学校の落ち葉集め等をお手伝いいただける清掃ボランティアを募集します。

【活動時期】 9月下旬~11月頃 (落ち葉の時期)

【内容】 落ち葉集め等の清掃ボランティア

【班構成】 ①朝の時間帯にボランティアのみで落ち葉集めを行う班

②学校の清掃時間(13:30~14:00)に児童と一緒に落ち葉集め等を行う班

【その他】 数日のみでも、どちらか一方の班へのご協力でも構いません。ご協力いただける方は、下記連絡先までご連絡ください。

【連絡先】 島立公民館 Tel47-2049

【 9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
9月1日	月	親子フィットネス(島立公民館10:30～)	
2日	火		ストレッチの会<ストレッチ> 霜耀会<絵画>
3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>
4日	木	芸術文化祭・ひろばまつり実行委員会 (島立公民館19:00～)	
5日	金		
6日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
7日	日	島立運動広場草取り	
8日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	島立さわやかコーラス<音楽>
9日	火	公民館講座「アロマハンドソープづくり」 (島立公民館19:00～)	霜耀会<絵画> ストレッチの会<ストレッチ>
10日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	ピラティスサークル<体操>
11日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画>
12日	金		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
13日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
14日	日		
15日	月	公民館講座「奈良井川をきれいにして、川辺で遊ぼう」	
16日	火		
17日	水		ピラティスサークル<体操>
18日	木		
19日	金	公民館講座「上高地トレッキング」 スポフェス全体会議(島立公民館19:00～)	
20日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢>
21日	日		
22日	月	保健師在所日(島立公民館9:00～12:00)	
23日	火	<秋分の日>	
24日	水		紫水会<絵手紙> ピラティスサークル<体操>
25日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	墨勝会<水墨画>
26日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	
27日	土		ウェルネス吹き矢協会島立支部<吹矢> 島立さわやかコーラス<音楽>
28日	日	町会対抗ソフトボール大会	
29日	月		沖縄三線ゆいまーる<沖縄しま唄・ポップスほか>
30日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会<ストレッチ>
10月1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>
2日	木	町内公民館長会(永田公民館19:00～)	
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	親子フィットネス(島立体育館10:30～) 健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	
7日	火		
8日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	

♪ 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～)	
9月1日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
2日	火	かごサークル	さくら会	
3日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～	
4日	木	★お習字講座	★かごクラフト(200円)講師:西澤愛子さん	
5日	金	俳画だより	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	★初心者マージャン
6日	土		碁会	
7日	日			
8日	月	★歌声ひろば 9:30～	★健康ボイストレーニング(500円) 講師:伊藤さくみさん	
9日	火	童謡唱歌 ★出前ふれ健(北栗)9:30～	ハーモニカ	
10日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～	
11日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円)講師:山内智恵さん	
12日	金	絵手紙クラブ	マージャン	
13日	土		碁会	
14日	日	雀友会		
15日	月	<敬老の日>		
16日	火	かごサークル	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
17日	水	★エルダー【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～	
18日	木	★ものづくり「絵手紙を描こう」		
19日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
20日	土		碁会	
21日	日			
22日	月	★歌声ひろば 9:30～		
23日	火	<秋分の日>		
24日	水	★ふれあい健康教室「フレイル予防講座」 9:30～	データ転送	
25日	木	パッチワーク	生活支援員(松崎)在所日 9:00～16:00	太極拳の会
26日	金		マージャン	
27日	土		碁会	
28日	日			
29日	月	月から	★ひろば喫茶(100円)	
30日	火	★子育て(防災食)	ハーモニカ	
10月1日	水	★ふれあい健康教室「小学生との交流」9:30～		
2日	木	★お習字講座	★かごクラフト(200円)講師:西澤愛子さん	
3日	金	俳画だより	★初心者マージャン	
4日	土		碁会	
5日	日			
6日	月	月から	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん	
7日	火	童謡唱歌	ハーモニカ	
8日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～	

※ 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