

島内福祉だより



令和 8 年 4 月 1 日 第 368 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
福祉ひろば ☎・FAX 47-0168
島内公民館 ☎ 47-0264

☆進学、進級 はじまりの月ですね☆
時間に余裕を持って笑顔を忘れずに！！

ふれあい健康教室 10日(金) 9:30~11:30頃

島内図書館の司書さんによる
おはなし会

暖かな日差しに誘われて♪

久しぶりにおはなし会を行います。

お隣の島内図書館の司書さんが紙芝居や
大型絵本など楽しい内容を準備してます！

☎ 申込みをお願いします

お当番町会:東方町会

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。

運動不足も解消できる コグニサイズ

★3日(水)13:30~、28日(火)13:30~★

~出来ても、出来なくても

やることに意義がある~

体と頭、両方使って認知症予防！

水分をお忘れなくお持ちください。

どんなことをやっているの？見学だけOK

しまうちヘルシーテラス

~動かしやすいカラダづくりのコツ~

講師:横山みゆき先生(健康運動指導士)

4/17, 5/15, 6/19(金)

3か月連続講座 18名

13:30~14:30 ※時間が午後になります

申込みは 4/6(月)9:00~受付開始

縁側カフェ 3日(金)9:30~

コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

ひろばがカフェになります♪

落したてのコーヒーはいかがですか？

お友達同士でも、お一人でも

お気軽にお越しください。

お待ちしております~！



~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！

16日(木)10:00~ 福祉ひろば

対象：未就園児の親子(飲み物をご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

2日(木) 9:00~16:30

23日(木) 13:30~16:30

★小さな人と大きな人のからだあそび

~ポンポンむぎゅっ~★

8日(水) 10:00~11:00 (偶数月第2水曜日)

遊びを通して親子のふれあいや

体の発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア~はじめの一步~★

22日(水) 10:00~11:00 (毎月第4水曜日)

対象：1歳の誕生日までの親子(パパ大歓迎)

時間途中の入退場も大丈夫です。

★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！



☆R7 年度末で退任されました役員の皆さま

ひろば事業にご理解とご協力をいただきまして
ありがとうございました。

ぜひ、ひろばに遊びにいらしてください！

☆ひろば職員は変わらず、丸山・高橋・市川です。

引き続きよろしく願いいたします。

島内公民館だより

令和8年4月1日

島内公民館ギャラリー「ピアッツァ」

中南信蘭友会の洋ラン展



《会期》 4月13日(月)～24日(金)
午前9時～午後5時
(土・日・祝日除く / 最終日午後2時まで)

**長野県中南信蘭友会の会員が、丹精込めて
育てた洋ランをお楽しみください！**

**※令和8年度の愛ランド島内運営委員会主催「おらんち de ランチ」の
日程については隣組回覧の公民館だより(4月号)をご覧ください**

《問合せ先》 島内公民館 (TEL47-0264)

回 覧

島内地区福祉ひろば事業推進協議会

R8年度 第1クール 参加者募集!

しまうちヘルシーテラス

『自分の健康を、自分で知る・守る・作る』をコンセプトに、3カ月の連続講座を開催いたします。内容は、運動・座学・物づくりなどです。

～動かしやすいカラダのコツ～

講師:横山みゆき先生 健康運動指導士

暖かくなり、体を動かしたくなる季節となりました。
急に動かしてもケガの原因になることも…
そうならないために動かすコツを学ぶ機会です!

★4/17(金) ★5/15(金) ★6/19(金)

◎定員 18名(3回連続講座です。申込みをお願いします)

◎時 間 13:30～14:30

※時間が午後になります。ご注意ください。

◎動きやすい服装、水分をお忘れなく!!

注)申込みは4/6(月) 9:00から受け付けます

申込み・問合せ 島内地区福祉ひろば ☎ 47-0168