# 島内福祉だより




令和８年11月１日　第375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

## ふれあい健康教室　13日(金)
## 9:30～11:30頃

素敵なリースづくり

＊持ち物：メガネが必要な方はお持ちください
誰でも、簡単に作れる季節のリースです
材料の準備がありますので
申込みをお願いします

**＊お当番町会＊**

**＊ウッドタウン小宮町会、小宮西町会＊**

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。

## しまうちヘルシーテラス　参加者募集

～無理をしない介護～　河西部包括支援センター共催

10/16(金)
＊便利な介護グッズ紹介と最新オムツ事情＊
11/20(金)講師：水野尚子先生(長野県栄養士会)
＊パッとできる手づくり介護食と栄養のお話＊
低栄養や水分不足になっていませんか？
年齢とともに消化吸収も衰えます。食べていても痩せてしまうことも…心配事の相談もしてください。
12/18(金)講師：一ノ瀬脳神経外科病院
通所リハビリスタッフ
＊力任せは卒業！負担をかけない
介護術と腰痛予防ストレッチ＊
時間：10:00～11:30(茶話会があります)
定員：各回20名　※1回だけの参加も可

## 縁側カフェ　11月はお休み
## 8日(日)の文化ふれあいまつりで
## サロンを開催します！

**次回は12/4(金)9:30～**
ひろばがカフェになります♪
皆様のお越しをお待ちしてます



## ～福祉ひろばの子育て支援～




11日(水)10:00～島内公民館
たくさんのおもちゃで遊ぼう
24日(火)10:00～島内公民館＊子育て講座
講師：小布施育子先生(健康運動指導士)
＊要申込み☎公民館、ひろばへお願いします
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)★**
5日(木)　9:30～11:30、13:30～16:00
＊自由に遊べる日です♪
体の発達にアプローチ

**★ふれあいタッチケア～はじめの一歩～★**
25日(水)10:00～11:00【毎月第4週水曜日】
対象：1歳の誕生月までの親子(パパも歓迎)
時間途中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～★**
12/9日(水)10:00～【偶数月第2水曜日】
対象：おすわりが出来るようになった頃～2歳
遊びを通して親子のふれあいや発達のお手伝い
★上記以外の日でも空いてる日は利用できます
ひろばに問い合わせてください！

**☆カレーの材料を譲っていただきました皆様ありがとうございました☆**
11/8(日)「島内文化ふれあいまつり」にて大切に使わせていただきます。当日はカレー無料配布限定200食分の引換券が10:00～配布されます。皆様のお越しをお待ちしております！