



## 第13回島立スポーツフェスティバル開催のお知らせ

【主管】第13回島立スポーツフェスティバル実行委員会

【日時・内容】10月15日(日)雨天中止

6:00 花火にて開催決定合図

8:15 開会式

13:50頃 抽選会(閉会式終了後)

\*時間は前後する場合があります。

\*詳細は同時配布のプログラムをご覧ください。

【会場】島立小学校 校庭

今年も様々な景品や地区内の皆さんからの嬉しい協賛品をご用意しております。

抽選会の受付は11時~12時の間に総合受付(校庭北西バックネット付近)にて行いますので、お忘れなく!



## 島立地区芸術文化祭&福祉ひろばまつり開催のお知らせ

【主管】島立地区芸術文化祭実行委員会(芸術文化祭)

島立地区福祉ひろば事業推進協議会(福祉ひろばまつり)

【日時・内容・会場】1日目 11月4日(土)

9:30 作品展示(島立公民館)

10:00 開会式・功労者表彰(島立体育館)

オープニングイベント(島立体育館)

12:00 サークル等発表会(島立体育館)

2日目 11月5日(日)

9:30 作品展示(島立公民館)

\*内容及び時間については変更となる場合があります。



...公民館開催



...福祉ひろば開催



...体育協会開催

### 健康

#### **福** 北尾根高原・白馬散策

【日時】10月20日(金) 9:00に島立公民館出発

【行き先】白馬八方・北尾根高原

【参加費】3,000円(昼食、入浴代など)

【定員】先着20名

【申込み】福祉ひろば TEL 48-5168

\*詳しい内容は福祉ひろばへお問い合わせください。

#### **体** 卓球をしよう

【日時】10月12日・26日(木) 19:30~21:00

【会場】島立体育館

【内容】初心者から参加できる卓球の練習を行います。

【持ち物】上履き、ラケット(持っている方)

\*毎月第2・第4木曜日に開催しています。11月は9日・23日、12月は14日・28日に開催します。

#### **体** スポーツをしよう

【日時】10月27日(金) 19:00~21:00

【会場】島立体育館

【内容】体育館を開放し、誰もが自由にスポーツを楽しむ場を提供します。今月行う予定のニュースポーツは、スカットボールとスマイルボーリングです。

【持ち物】上履き

\*毎月第4金曜日に開催しています。11月は24日、12月は開催しません。

#### **福** 体力づくり講座

【日時】10月31日(火) 13:30~15:30

【会場】福祉ひろば

【内容】レクリエーションをしながら、セラバンドを使って楽しく筋力をつける運動をします。家でも続けられるように指導します。お気軽にどうぞ!

【講師】健康づくり課運動指導士 甘利さん

### 子育て

#### **福** 子育て支援講座

【日時】10月24日(火) 10:00~

【会場】福祉ひろば

【内容】今月はタッチケアを行います。赤ちゃんとのふれあいの時間を大切にしましょう!

【持ち物】母子手帳・授乳用品・バスタオル

\*保健師、助産師さん来所。育児相談・健康相談ができます。



### 工作

#### **福** かごクラフト(ハロウィンリースづくり)

【日時】10月12日(木) 13:30~16:00

【会場】福祉ひろば

【内容】かわいいリースを作ります。

【講師】クラフトバンドエコロジー協会 西澤愛子さん

【材料費】200円

【持ち物】はさみ・木工用ボンド

【定員】先着20名

【申込み】福祉ひろば TEL 48-5168





## 第60回松本市市民体育大会秋季大会 (地区対抗競技)

第60回松本市市民体育大会秋季大会の地区対抗競技が10月8日(日)に開催されます。島立地区は今年度も卓球・軟式野球・ゲートボール・ソフトバレーボール・マレットゴルフの全種目に参加します!選手の皆さん頑張ってください!また、出場しない方も当日は地区団結のため開会式へ出席いただき、各会場で島立地区の選手たちに熱い応援をお願いします。

【日時】10月8日(日)

開会式 7:40集合 8:00開始(上履き持参)

【会場】

開会式 松本市総合体育館 メインアリーナ

\*各種目の会場・時間・組合せ及び一般競技の詳細は松本体育協会のホームページにてご確認ください。

## 町会対抗ソフトボール大会 (9月3日開催) 結果

Aブロック  
優勝:南栗  
準優勝:北栗A



いい当たり!



Bブロック  
優勝:堀米B  
準優勝:荒井

じゃんけんで勝負!

## 松本市地域づくり推進交付金活用「地域づくりグループ」の活動報告



### ～豊かな自然に恵まれた地域へ～自然体験学習

7月29日(土)に今年度1回目の自然体験学習「島立っこ森・杜探検隊!真夏の川遊び、島立っこ、河童になる!」が開催され、約15名の親子が参加しました。安曇野市烏川で川遊びなどをしながら自然の中で遊ぶことの楽しさや怖さについて学びました。2回目は11月に開催予定です。

### 島立子ども安全ネットワーク

8月7日(月)に福祉ひろばにてクラフト体験ワークショップが開催され、約30名の親子が参加しました。当日は子どもの安心と安全のために行う見守り活動で用いる腕章、ステッカーを配布し、活動の普及(PR)活動を行いました。



### ～島立の明日を考える～お出かけ講座

8月24日(木)に今年度で3回目となるお出かけ講座が開催され、約30名が参加しました。今回は駒ヶ根市のシルクミュージアムに「おでかけ」し、博物館見学や機織りなどの手作り体験を通して、普段なかなか外出できない地区の皆さんの絆を深める機会となりました。



## 福祉ひろばで松本山雅健康教室を開催しました!

9月6日(水)に昨年まで選手としてご活躍された鉄戸裕史さんと元選手の小林陽介さんをまねいて、身近にあるボールやタオルを使って健康体操を行いました。総勢40名で賑やかで笑顔いっぱいの講座となりました。



## 10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

松本市では、健康寿命の延伸をめざして「市民歩こう運動」を推進しています。心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか?

島立地区ウォーキングマップです!  
スマートフォン等で読み取ってみてください!

歩こう松本!  
心も体も健康に!





【 10月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	公民館／体育協会／地区行事など	公民館施設で活動しているサークル	日付	曜日	福祉ひろば <small>★福祉ひろば主催事業</small>	
						午前（9:30～）	午後（13:30～）
10月1日	㊤			10月1日	㊤		
2日	月	健康相談（島立公民館 9:30～） 親子フィットネス（島立体育館 10:30～）	七宝クラブ〈七宝焼き〉	2日	月	月曜カラオケ	
3日	火		島立社交ダンスクラブ〈ダンス〉	3日	火	★子供と一緒にレッツウォーキング	カラオケ教室
4日	水		翠墨クラブ〈水墨画〉	4日	水	★健康吹き矢教室（スポーツ吹き矢）	リフォームの会
5日	木		島立ウェーブストレッチの会〈ストレッチ〉	5日	木	木曜カラオケ	★体づくりサポーター集会
6日	金			6日	金	墨友会	絵てがみ／初心者マージャン（13:00～）
7日	㊤	島立中央保育園運動会 （島立中央保育園 8:40～）	スポーツ吹矢の会〈吹矢〉	7日	㊤		碁会
8日	㊤	第60回松本市市民体育大会秋季大会 （開会式 松本市総合体育館 7:40集合 8:00～）		8日	㊤		
9日	㊤			9日	㊤		
10日	火		霜耀会〈絵画〉 エターナルエンジェルズ〈歌〉	10日	火	童謡唱歌を歌う会	ハーモニカ・音を楽しむ会
11日	水			11日	水	★ふれあい健康教室（当番 小柴）ミニ運動会	★銭太鼓教室
12日	木	卓球をしよう（島立体育館 19:30～）		12日	木	パッチワーク	★かごクラフト（ハロウィンリースづくり） （200円）
13日	金		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉 島立ウェーブストレッチの会〈ストレッチ〉	13日	金	絵手紙教室	マージャン／俳画だより
14日	㊤			14日	㊤		
15日	㊤	第13回島立スポーツフェスティバル （開会式 島立小学校校庭 8:15～）		15日	㊤		雀友会
16日	月		島立社交ダンスクラブ〈ダンス〉 島立さわやかコーラス〈コーラス〉	16日	月	月曜カラオケ／★出前 大庭	★ヨガ講座（300円）／（夜間）銭楽
17日	火		エターナルエンジェルズ〈歌〉	17日	火	かごサークル	きめこみ手芸
18日	水	松本市文書館講座「松本の近代の水害」 （島立公民館 14:00～）	翠墨クラブ〈水墨画〉	18日	水	★健康吹き矢教室（スポーツ吹き矢）	リフォームの会
19日	木		エターナルエンジェルズ〈歌〉	19日	木	木曜カラオケ	
20日	金			20日	金	墨友会	★北尾根高原・白馬散策 *要申し込み （島立公民館出発 9:00）
21日	㊤			21日	㊤		碁会
22日	㊤			22日	㊤		のぞみ会
23日	月	親子フィットネス（島立体育館 10:30～）	島立社交ダンスクラブ〈ダンス〉 島立さわやかコーラス〈コーラス〉	23日	月	男性カラオケ	
24日	火		霜耀会〈絵画〉 エターナルエンジェルズ〈歌〉	24日	火	★子育て支援講座（10:00～）（タッチケア）	ハーモニカ・音を楽しむ会
25日	水		紫水会〈絵手紙〉	25日	水		
26日	木	ふれあい会食会（荒井公民館 11:00～） 卓球をしよう（島立体育館 19:30～）		26日	木	パッチワーク／★出前 堀米	清雅の会（絵手紙）
27日	金	スポーツをしよう（島立体育館 19:00～）	島立ウェーブストレッチの会〈ストレッチ〉	27日	金	俳画だより／★出前 小柴	マージャン
28日	㊤		スポーツ吹矢の会〈吹矢〉	28日	㊤	スポレク	碁会
29日	㊤	第34回松本市長杯争奪球技大会 （開会式 松本市総合体育館 7:45集合 8:00～）		29日	㊤		
30日	月	保健師在所日（島立公民館 9:00～）	島立社交ダンスクラブ〈ダンス〉	30日	月	月曜カラオケ	★おしゃべりサロン（100円）（当番 北栗）
31日	火			31日	火	★絵手紙文化祭準備	★体づくり講座（セラバンドトレーニング）
11月1日	水		翠墨クラブ〈水墨画〉	11月1日	水	★吹き矢教室（スポーツ吹き矢）	リフォームの会
2日	木			2日	木	木曜カラオケ	★かごクラフト
3日	金			3日	金		
4日	㊤	島立地区芸術文化祭&福祉ひろばまつり （展示発表 島立公民館 9:30～予定 開会式など 島立体育館 10:00～予定）		4日	㊤		
5日	㊤	島立地区芸術文化祭&福祉ひろばまつり （展示発表 島立公民館 9:30～予定）		5日	㊤		
6日	月	親子フィットネス（島立公民館 10:30～）	島立社交ダンスクラブ〈ダンス〉	6日	月	月曜カラオケ	（夜間）銭楽
7日	火		霜耀会〈絵画〉	7日	火		カラオケ教室

※ 一部、予告なく変更の可能性があります。あらかじめご了承ください。