



# 本郷ひろばだより

2025年9月号

**ふれ健**  
ふれあい健康教室

## 高齢者交通安全教室

**9月24日(水) 9:30~**



第1部：昨今の交通安全事情について（講話・寸劇 等）

第2部：セニアカーの試乗体験（実際に駐車場で運転してみます）

協 力：松本市役所自転車推進課・県交通安全教育支援センター・松本警察署交通課

<送迎> 送迎を希望の方は 手配の都合上早めにご連絡を。

<当番> 原町会です。町会長、民生委員さん 9時集合でお願いいたします



## “ひろばバザー” オープンします！

主催：イチヨウの会  
共催：本郷ひろば

**9月5日(金) 10:00 ~ 12:00**

大きな買い物袋  
持参で来てね！

お待たせしました！ 何があるかは来てのお楽しみ♪

みなさんのご協力が、ひろばまつりを盛り上げます！！

早い者勝ち！ 売り切れ御免でお願いします！

湯芽市(野菜他)、タカナシ(パン)、チャームシルク(帯リメイク他) 同時販売します

※品物提供にご協力をお願いします。

回収日以降でも場合によっては受けさせていただきます。(46-1168)



## 青空ひろばカフェ

**9月17日(水) 10:30~ 12:15**

メニューはお楽しみに！ お茶とお菓子で 100円

<当番> 水汲、浅間7・8、南浅間町会です。

町会長、民生委員さん、9時半集合でお願いします

※雨天の場合は、室内で行います。



## 健康講座

**9月19日(金) 10:00~**

自分の血管年齢を測定してもらったり  
看護師さんによる健康相談もあります

◆申込み不要・気楽に来てください！

◆チャレンジ対象事業です！



## ひろばまつり 10月22日(水)開催予定！(雨天でも実施)

- ・ハンドベル・太極拳・音楽隊披露・のぼら保育園児ダンス発表
- ・開設 30 周年記念特別企画 サカアアーティスト 金井ケイスケ氏 によるパフォーマンス
- ・作品展示・作品物品販売・炊出しお振る舞い 他 （詳細は 10 月号で）



# 9月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
2	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30	ベルの会
3	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	ゆめクラフト
4	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	3:00	バザー準備
5	金			10:00	ひろばバザー (売切れ御免)		
6	土						
7	日						
8	月	8:45	朝トレ	9:30	健康相談、育児相談	1:30	JTRCいきいきデータ転送
9	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室・布美の会	1:30	太極拳
10	水			9:00	子供の救急対応 (健康づくり課申込み)	1:30	音楽隊自主練
11	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
12	金	9:00	朝トレ			1:30	碁遊会 P4. 文教ゾーン 清掃
13	土						
14	日						
15	月	敬老の日					
16	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
17	水			10:30	青空ひろばカフェ		
18	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
19	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座「看護師講座」		
20	土						
21	日						
22	月	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場	1:30	社交ダンス
23	火	秋分の日					
24	水			9:30	ふれ健「交通安全教室」		
25	木	9:00	朝トレ	10:00	サークル利用者代表者会議		
26	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊 (合奏教室)	1:30	碁遊会
27	土						
28	日						
29	月	9:00	朝トレ				
30	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳

## 文教ゾーン (駐車場周辺) 一斉清掃 ご協力をお願い!

日頃利用している施設の駐車場周辺の草取りを行います。ご協力いただける方は清掃できる支度で来てください。大勢の方のお手伝いをお待ちしています。

◆実施日 : 9月12日 (金) 午後4時から・・・ひろば入口前に集合

◆持ち物 : 軍手、草刈カマ、水分等 ◆予告 : 次回10月20日 (月)





## 令和7年度 いきいき健康ひろば本郷地区 半期スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	19	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	11	水	13:30~15:00	本郷体育館(仮)	本郷・岡田地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	14	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	18	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	8	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	17	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	15	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	19	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	16	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク
	16	月	13:30~15:30	本郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

🌟 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌟

初心者  
大歓迎

最近歩いて  
いない

皆と一緒に  
歩きたい

歩くフォームを  
見てほしい

歩き方に  
不安がある

熟練者  
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。