



岡田地区福祉ひろばだより



松本市広報 R7-4
岡田地区福祉ひろば事業推進協議会
Tel.45-5168
第348号 R7.9.1

9月 行事予定

1日(月)趣味の会 料理	9:30 ~
2日(火)リフォームの会	9:30 ~
3日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
8日(月)男組 マレットゴルフ	8:30 ~
9日(火)体操しよう会	10:00 ~ 11:00
10日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
11日(木)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 あみぬい	1:00 ~
12日(金)ひろばカーペットクリーニング使用不可	
16日(火)趣味の会 折り紙	1:30 ~
17日(水)三水会	10:00 ~
18日(木)ごちゃまぜカフェ	10:00 ~
22日(月)健康相談	9:30 ~ 11:30
24日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
25日(木)趣味の会 あみぬい	1:00 ~
29日(月)離乳食講座	
30日(火)ひろば推進協人権合同視察研修	

いきいき健康教室 2日(火) データ転送

ふれあい健康教室

3日(水)岡田町公民館	9:30
4日(木)神沢公民館	1:30
10日(水)伊深公民館	9:30
17日(水)塩倉公民館	9:30
24日(水)東区公民館	9:30
25日(木)山浦公民館	9:30
25日(木)松岡(交通安全)	9:30

詩吟の調べ ごちゃまぜカフェ
ふれあいコンサート
18日(木)10:00開演

独特の節回しをつけて吟ずる日本伝統芸能『詩吟』
声を出すってとっても大事!声を出して健康寿命を延ばそう!!

会場準備のため申込みしてね!

ぐるっとちょこっと
バスハイク in 白馬五竜
ゴンドラ&リフトで空中散歩

10月6日(月) 8:15ひろば出発【雨天決行】
参加費3,400円(昼食代入園料等)
ランチは福祉ひろば特別メニュー五竜蕎麦御膳をいただくわよ!

申込み〆切:9月16日(火) 定員30名

流行再燃 ジュークひろば
懐かしのレコード鑑賞
ステキな曲が続々 9日(火)1:30~

いきいき百歳体操

はじめよう!続けることに意義がある!!

【午後の部】
毎週水曜日1:30~

3日10日17日24日

【午前の部】
毎週金曜日9:00~

5日19日26日

「のびのびの日」 Come on Friday!! Have a great time!!
残暑!厳しいかも...涼しいひろばへGO

今月は...
5日
19日
26日

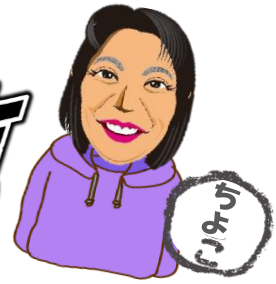
どのくらい大きくなったかなあ~

26日いつでもOK
手形 足形 メモリアル2025

助産師北原さんの《育児相談》26日



おちゅやん通信



今年もひろばフール
やったよ♡



みんな楽しく
水遊びをしていたよ😊
暑い夏を少しでも
涼しく過ごせたかな



26日(金) 『手形・足形メモリアル』(申込み不要)

29日(月) 『離乳食講座』(申込み制) をやるよ

ぜひともひろばに来てね♡

待っていま～す😊



★～おちゅやんクイズ～★

ぶどうから種を2つとったら甘いお菓子になりました。何でしょう？

できるかなあ～？

答えはひろばと10月のおちゅやん通信で😊

【8月の答え】 問題：夏が旬で水曜日と火曜日しか食べられない物は何？

水と火しか食べられない → 水と火 → すい と か
そう! だから すいか です😊





会員募集

NHK「あさイチ」にも取り
上げられたんだって



元健增第1-6号

2025年度 新規入会者募集

「10歳若返る☆インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。7月にNHK「あさイチ」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]

【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月5日(金)～9月26日(金)

【会 費】 11,000円/半年（ひと月約1,800円）

【期 間】 2025年10月～2026年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)orスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



「iOS専用アプリ」

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697(平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和7年度 いきいき健康ひろば岡田地区 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	大糸線島内駅	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
	13	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	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	1	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	5	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	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	4	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	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	2	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	3	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	火	13:30~15:30	岡田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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

🌸 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

最近歩けて
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。