



令和7年9月1日松本市広報R7-4

回覧

2025

9

September

発行●本郷地区南郷福祉ひろば事業推進協議会 南郷福祉ひろば 松本市横田 3-23-1 TEL・FAX：32-6270

ふれあい健康教室 9月8日(月) 13時30分～

【フレイル健診】フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる段階の状態のことをいい、介護予防はフレイルを予防することから始まると言われています。

血圧・体重・身長・BMIの測定をします。脳トレ、体力測定を行い、現在のご自分の体をチェックしてみましょう。 ※ 動きやすい服装でお越しください。

当番♥惣社3 町会長と民生委員の方は、13時集合をお願いします。



ひろば喫茶 9月9日(火) 10時～

今月は、シャトレゼの焼き菓子いろいろです。

11時半頃から北ふれあいホームのパン販売もあります。

参加費：100円(コーヒー・紅茶 おかわり自由)



短期講習会 和紙で作るミニライト

9月22日(月) 13時30分～

小さなLEDライトと和紙で、自分だけの卓上ミニライトを作りませんか。

講師：和紙の専門店「紙館島勇」さん

定員：先着8名(受付開始は9月8日 10時より) ※本人のお申込みでお願い致します。

参加費：2,200円(材料費込み)

※のりを使うので、エプロンが必要な方は各自持参してください。



おしゃべり場^{バー}なんごう 9月30日(火) 10時～

おいしいお茶を飲みながら、おしゃべりをしてフレイル予防しましょう。

お気軽にお越しくださいね♪ お待ちしております♥。



お知らせ！ほのぼの交流会開催!!

今年は、10月13日(月)開催します！(詳細は10月号で)





見学・体験随時募集！
 まずはお気軽にお問合せください
 南郷福祉ひろば TEL32-6270

		○朝体操 9:00~	事業・グループ活動	
日	曜	●百歳8:50~	10:00	13:30
1	月		らくトレ体操教室	
2	火	○		スマホ寺子屋
3	水	●		音楽を楽しむ会
4	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
5	金			
6	土			
7	日			
8	月	○	童謡唱歌の会	ふれあい健康教室
9	火		ひろば喫茶	ひろば開放
10	水	●	太極拳	茶道の会
11	木		書道の会	絵手紙の会
12	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
13	土			
14	日			
15	月			
16	火	○	楽・楽キッチン	
17	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
18	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
19	金	○	ボランティアの日	ひろば開放
20	土			
21	日			
22	月	○	童謡唱歌の会	短期講習会（和紙ライト）
23	火			
24	水	●	太極拳	
25	木	○	書道の会/男性の百趣会	絵手紙の会
26	金	○	ハンドメイドひなげし	ほのぼの実行委員会
27	土			
28	日			
29	月	○	童謡唱歌の会	
30	火	○	おしゃべり場なんごう	

《10月前半の予定》

午前

午後

- 1日（水）● 音楽を楽しむ会
 2日（木）○ ベルの会 囲碁・将棋の会
 3日（金） 男性の百趣会
 4日（土）・5日（日）
 6日（月） らくトレ体操教室

《お知らせ》

●芸術の秋です！！各サークル、お仲間を募集中です。見学だけでも大丈夫ですよ。ひろばにぜひお出かけください。
 ●ひろば開放日が、（9日、19日）今月2回あります！9日は、初心者麻雀あります。



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
	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。