



# 安原地区だより

松本市広報 R7-7

第 001 号

R7年9月1日

発行元 安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会 住所〒390-0802 松本市旭 2-11-13

連絡先 <公民館・地域づくりセンター Tel 39-0701> <福祉ひろば Tel 33-0168> <共通 FAX 39-0702>

地区の皆さまへの情報誌である公民館発行の「ぜんこうじみち」と、福祉ひろば発行の「ひろばだより安原」は、令和7年9月号から、「安原地区だより」として再出発します。引き続きよろしくお願いします。

ふれあい健康教室 9月16日(火)13:30～

～フレイル予防講話～

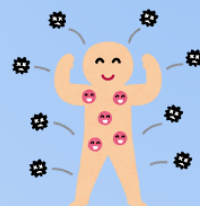
お口とお薬の話

フレイルと関係が深い口腔内環境とお薬について  
お話いただきます 自分でできる予防法を学びましょう

場所:福祉ひろば

歯科衛生士/ 森崎かおりさん 薬剤師/ 土屋由美子さん

保健師に健康相談ができます



安原地区まちづくり協議会主催 日帰りバスツアー

## 「上越水族館うみがたり」の旅

安原地区の皆さんの親睦を深める楽しいバスツアー。今回は新潟県の「上越市立水族格物館うみがたり」の見学と、「道の駅うみてらす名立」にて楽しいお買い物です。

日時 **10月15日(水)**

7:30 安原地区公民館 集合 ➡ 17:30 安原地区公民館 帰着(予定)

参加費 7,000円(昼食は自由)

定員 30名(先着順 地区在住の方限定です)

お申込み 9月8日(月)から受付開始(受付時間 平日 9:00～17:15)

公民館・福祉ひろばまでお申し込みください ※9月19日(金)締切

参加者募集中! 旭町小学校1年生遠足支援

日時 **10月2日(木)8:30～15:00**

旭町小学校 校庭集合(8:15)

目的地 アルプス公園

持ち物 飲み物、昼食、レジャーシート

運動できる服装、着替え、カッパ

子ども達の遠足に付き添って頂ける大人の方を募集しております。この活動は学校と地域が協力して子供を育てるコミュニティスクールの一環です。現在、この運動にご参加頂ける住民ボランティアさんを募集しております。

ご協力頂ける方は安原地区公民館までご連絡ください



かたろうかい  
ひろば単発講座 「語朗会 発表会」

9月25日(木)13:30～



言葉の美しさ 作家の感性 読み手の声で感じる宇宙  
それぞれの心に広がる作品の世界…  
五人のメンバーが語ります  
指導/久保 真智子さん



ウォーキング 9月1日(月) 9:30～

「元気に歩きましょう！」



手芸の時間 9月4日(木) 9:30～

「リメイクの帽子的つづき」と「和柄のポーチ」  
〈メガネ お針箱〉

安原コーヒー講座 9月5日(金)9:30～

自分好みのコーヒー豆を手焙煎で仕上げ  
淹れ方まで教わります  
キリマンジャロとコロンビアを飲み比べます  
指導/天白琥珀会  
定員10名 参加費700円 エプロン  
お申込みは 電話33-0168まで



体操 9月8日(月)・22日(月)10:30～  
ミュージックベル

9月19日(金)10:00～

リズムで脳のストレッチ♪は お休みです

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30～  
9月は 3日・10日・17日・24日

子育ての集い

9月 2日(火) 10:30～

「西沢先生のおやこ体操」

月齢に合わせた動きでおやこが触れ合う時間  
指導/ 西沢啓子先生



9月30日(火) 10:30～

「リトミック体験」

毎年大人気のリトミック、音を聴いて想像力が  
膨らんでいく… 指導/ 花井明子先生

カフェ「あさば野」

9月12日(金)11時オープンです

お菓子と  
安原焙煎コーヒーで150円です

「介護相談は13時半～15時まで」  
対応/ 中央北包括支援センター

「ひろばで小さな個展」

9月は創作手まり展です



8月の版画展の様子です

## パソコン教室(第42回)

普段使っているパソコンの基本操作から Word や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日 時 **9月 9日(火)13:30～**  
**30日(火)13:30～**

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

内 容 Word 基本操作

～文字入力・文書入力2～

講 師 山川 豊 先生

参加費 無料

持ち物 あればご自身のパソコン

※お申込み不要。お気軽にお越しください



お悩み解決！

## スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、個別相談に乗ります！

まち歩きができる無料 LINE アプリ MEGURY(メグリー)の操作方法のレクチャーやスマホに関する話題を取り上げます。

日 時 **9月 17日(水)13:30～**

場 所 安原地区公民館 視聴覚室

講 師 天白琥珀会

参加費 無料

定 員 5～6 名程度 ※要申込

持ち物 ご自身のスマートフォン



※お申し込みについて

9/16(火)までに安原地区公民館までご連絡ください  
(受付時間 平日9:00～17:00)

## 男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースでやってみましょう

日 時 **9月11日(木)13:30**

場 所 安原地区福祉ひろば

講 師 すがの鍼灸整骨院

高橋 達也 先生



## 大人気！ パンとスイーツ教室

おいしいパンとスイーツを一品ずつ作る教室です。参加者のみなさんが和気あいあいとなってパンづくりを楽しめます！

日 時 **9月26日(金)9:30～**

場 所 安原地区公民館 料理実習室

内 容 コーンパンとピザパン、あんロール

講 師 高梨 雅子 先生

参加費 700円

定 員 12名 ※要申込

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

持ち帰り用タッパ



※お申し込みについて

9/8(月)～19(金)までに安原地区公民館までご連絡ください(受付時間 平日9:00～17:15)

## 告知

安原地区文化祭・ひろば祭り

**10月18日(土)開催決定！**

詳細は次号にてお知らせします

まだまだ暑い時期が続きます。

体調管理や水分補給をこまめにしましょう



公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています！

ご興味のある方は

安原地区公民館



で検索！



左の QR コードを読み取るだけで簡単にアクセスできます！

令和7年9月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

| 日  | 曜 | 福祉ひろば                                  | 公民館              |
|----|---|----------------------------------------|------------------|
| 1  | 月 | 9:30～ウォーキング<br>13:30～詩吟                |                  |
| 2  | 火 | 10:30～おやこ体操                            |                  |
| 3  | 水 | 9:30～いきいき百歳体操<br>13:30～短歌              |                  |
| 4  | 木 | 9:30～手芸の時間                             |                  |
| 5  | 金 | 9:30～安原コーヒー講座<br>13:30～わいわいモルック        |                  |
| 6  | 土 |                                        |                  |
| 7  | 日 | 旭町小学校 避難所開設訓練                          |                  |
| 8  | 月 | 10:30～体操                               | 13:30～スローストレッチ教室 |
| 9  | 火 | 10:00～ヨガ教室                             | 13:30～パソコン教室     |
| 10 | 水 | 9:30～いきいき百歳体操<br>13:15～歌声ひろば           |                  |
| 11 | 木 | 10:00～カフェ準備<br>13:30～男のストレッチ講座         |                  |
| 12 | 金 | 11:00～カフェあさば野オープン                      |                  |
| 13 | 土 |                                        |                  |
| 14 | 日 |                                        |                  |
| 15 | 月 | 敬老の日                                   |                  |
| 16 | 火 | 9:30～ひろば企画会議<br>13:30～ふれあい健康教室         |                  |
| 17 | 水 | 9:30～いきいき百歳体操                          | 13:30～スマホの使い方相談会 |
| 18 | 木 | 10:00～大人のぬり絵                           |                  |
| 19 | 金 | 10:00～ミュージックベル                         |                  |
| 20 | 土 |                                        |                  |
| 21 | 日 |                                        |                  |
| 22 | 月 | 10:00～ヨガ教室・10:30～体操(視)                 | 13:30～スローストレッチ教室 |
| 23 | 火 | 秋分の日                                   |                  |
| 24 | 水 | 9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)<br>13:15～歌声ひろば |                  |
| 25 | 木 | 13:30～単発講座「語朗会 かたろうかい 発表」              | 館内清掃日            |
| 26 | 金 | 13:30～安原井戸端・デジカメ百景                     | 9:30～パンとスイーツ教室   |
| 27 | 土 |                                        |                  |
| 28 | 日 |                                        |                  |
| 29 | 月 |                                        |                  |
| 30 | 火 | 10:30～子育ての集い「リトミック体験」                  | 9:30～パソコン教室      |
|    |   |                                        |                  |

☆しなの木教室パン販売  
(原則、毎週木曜日11:50～)  
8月28日、9月4日、11日、18日、25日

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売  
(原則、第4金曜日13:30～)  
9月26日(金)



# 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](mailto:jtrc@shinshu-u.ac.jp)