



# ひろばだより

2026

3  
March

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

毎週水曜

## 「いき百なんごう」の日

毎週水曜日限定（祝日を除く）8時50分～

「いきいき百歳体操」をやっています。  
少しずつ負荷をかけて弱った筋肉を取り戻しませんか。大勢の人が参加中！みんなで励まし合いながら、笑いながら一緒に鍛えていきましょう♡



## ひろば喫茶

日時：3月10日（火）10時～

（9時30分より年長さんとの「ありがとうの会」）

◆お茶菓子は当日のお楽しみ！◆  
参加費●100円（飲み物おかわり自由）  
※11時30分～北ふれあいホーム  
のパン販売あります。

## ふれあい健康教室

## 高齢者交通安全教室

自動車販売協会の方による、寸劇と腹話術などで楽しくわかりやすい交通安全教室です。

わかっているつもりでも、実はわかっていなかった、なんて事ありますよね。

この機会に交通マナーを再確認してみましょう！

日時●3月16日（月） 13：30～

会場●南郷福祉ひろば 持ち物●水分



## おしゃべり場なんごう

お茶を飲みながら、  
ゆったりおしゃべりはいかがですか♪  
お友達作りや相談事も★  
地区生活支援員の小口さんも来ています  
ひろばでお待ちしています。

日時●3月30日（月）

10時～

参加費●100円



春です♡ 体を動かしませんか!!

## らくトレ体操教室



日時：3月2日（月）10時～

講師：赤津 章恵先生 参加費：200円

毎月第1月曜日に開かれます。フレイル予防に  
ラクに楽しくカラダを動かしませんか。

体を動かした後は、心もスッキリはれやか♪。

## ～ お知らせ ～

日頃より、ひろばの運営にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。  
来月より新しい年度にも変わり、ボランティアさんを募集しています。  
皆様のご協力を、よろしくお願いいたします。





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	日			
2	月		らくトレ体操教室	
3	火	○		スマホ寺子屋
4	水	●		音楽を楽しむ会
5	木		ベルの会	囲碁・将棋の会
6	金	○	男性の百趣会	送迎ボランティアの会
7	土			
8	日			
9	月	○	童謡唱歌の会	
10	火		ひろば喫茶	ひろば開放
11	水	●	太極拳	茶道の会
12	木		書道の会	絵手紙の会
13	金	○	ハンドメイドひなげし	楽しく学ぶ古文書
14	土			
15	日			
16	月	○		ふれあい健康教室
17	火		楽・楽キッチン	
18	水	●	音楽を楽しむ会	茶道の会
19	木	○	ベルの会	囲碁・将棋の会
20	金			
21	土			
22	日			
23	月	○	童謡唱歌の会	
24	火		おやじの昼ご飯	
25	水	●	太極拳	運営委員会
26	木		書道の会	絵手紙の会
27	金	○	ハンドメイドひなげし	
28	土			
29	日			
30	月		おしゃべり場なんごう	
31	火	○		

＜R.4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) ○	百趣会	
6日(月)	らくトレ体操教室	
7日(火) ○		スマホ寺子屋

～ お知らせ～

3月10日のひろば喫茶の始まる前に  
 (9時30分～10時)、南郷保育園の  
 年長さんとの1年間の交流に感謝して  
 『ありがとうの会』を開きます。  
 卒園のお祝いに園児のみなさんに  
 手作りのプレゼントを贈ります。  
 園児のみなさんの喜ぶ顔が見られるのも  
 喫茶のお楽しみのひとつです。



# 参加者募集!

NHKでも紹介されています!

## 10歳若返る!

科学的エビデンスに  
基づくウォーキング方法

# インターバル速歩事業

【熟年体育大学 いきいき健康ひろば】

＼実証データあり／

5ヶ月で体力約**10歳若返る**  
生活習慣病リスク約**20%改善**

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 82(7): 803-811, 2007.  
Morikawa M. et al. Br. J. Sports Med 45: 216-224, 2011

ただ歩くだけでは、体力は向上しません。

「**ゆっくり歩き**」と  
「**少しきつい速歩**」を

3分ずつ 交互に繰り返す

それが「**インターバル速歩**」です

事業内容「知る×始める×続ける」

- ▶ 年2回 体力測定・血液検査・形態測定
- ▶ 日常 自宅でインターバル速歩  
(活動量計またはiPhone)
- ▶ 月1回 福祉ひろばでデータ転送・個別相談
- ▶ 定期 ウォーキングイベントなど

## 募集概要

- 対象 松本市在住、概ね40歳以上
- 期間 2026年4月ー2027年3月末
- 会費 22,000円(税込)/年 (ひと月約1,800円)

申込期間 2026年3月2日(月)～3月27日(金)

主催・お問合せ

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

☎ 0263-37-2697    ✉ jtrc@shinshu-u.ac.jp

夜コースもあります

▶ 第2・第4 金曜日

18:00-19:00

日中忙しい方におすすめ

監修: 国立大学法人信州大学 大学院  
医学系研究科スポーツ医科学教室

# 令和8年度 いきいき健康ひろば本郷地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	10	金	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30~12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	25	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30~12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	10	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	火	9:30~12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	23	火	9:30~12:00	市内	湧水巡り
7	6	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	3	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	7	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
10	8	木	9:00~12:00	里山辺体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	2	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	16	月	9:30~12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30~12:00	弘法山	弘法山まで歩こう!
12	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	7	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	4	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	1	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	1	月	13:30~15:30	南郷地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	3	水	終日	下諏訪	電車でGO! 春宮 秋宮
	15	月	9:30~12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30~12:00	島立地区	松本市歴史の里

◆ 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)

【時日・場所】 9:30-11:00 木曜日: 南部体育館 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18  
金曜日: 梓川体育館 5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【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。