



本郷福祉ひろば
浅間温泉 2-9-2
Tel. Fax 46-1168

イチヨウのマーク

本郷ひろばだより

2026年3月号

ふれ健
ふれあい健康教室



つむぎちゃん劇団がやって来る!

3月18日(水) 9:30~

早いねえ、あっという間に年度末!
今年度の「ふれあい健康教室」の最後を飾るのは、松本市社会福祉協議会主催の地域の劇団ボランティアさんです。今世間で起きているさまざまな出来事の中から、私たちが特に気をつけたい事例を、わかりやすく楽しく演じながら教えてもらいます。

※水分を忘れずに持参してください

<送迎> 送迎を希望の方は早めに、ご連絡を。

<当番> 浅間4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

ひろばランチ会

3月25日(水)

① 11:20、② 12:10

今年度最後のメニューは

麻婆豆腐ランチ♪♪

飲み物とデザート付で **300円**

※次回のランチ会は7月です。

申込みお待ちしておりますね!



春探しウォーキング&社会科見学

給食センターに行ってみよう

4月17日(金) ひろば 9:00 集合

朝トレで準備運動してから、春探しウォーキングに出かけます。坂道も歩く予定です。

東部学校給食センターでは、ギャラリーから作業の様子を見学した後、昨今の給食事情を教えてくださいます。もちろん、実際に給食の試食もしますよ。

◆定員：18名(初めての方優先)

◆参加費：417円(試食代、事前集金します)

◆申込み：3月16日(月) 9時~

◆解散：12時半ごろ(現地解散)



のんびりエルダertime

3月3日(火) 10:00

エルダerで楽しみながら健康増進
フレイル予防しませんか♪

メンズ・エクササイズ

3月4日(水) 10:00

松本寿行先生による男性のための
貯筋体操。筋肉はいくつになっても
貯まります! 参加費100円

健康リンパケア

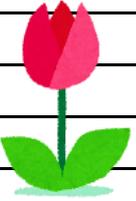
3月12日(木) 10:00

筋肉をほぐして気の流れを良く
します。椅子に座ったままで、
ゆったりゆっくり行います。

参加費：100円

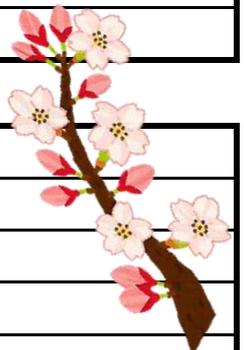
3月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後		
2	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス	
3	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30	ベルの会	
4	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	おしゃべり場	
5	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
6	金			9:15	利用者交流会（申込終了）			
7	土							
8	日							
9	月	8:45	朝トレ	9:30	健康・育児相談			
10	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳	
11	水			9:00	子育て支援事業（健康づくり課主催）	1:30	音楽隊自主練	
12	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン	
13	金	9:00	朝トレ	10:30	チャレンジ修了式（該当の方）	1:30	碁遊会	
14	土							
15	日							
16	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会（習字教室）			
17	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会	
18	水			9:30	ふれ健「つむぎちゃん劇団」			
19	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
20	金	春分の日						
21	土							
22	日							
23	月	9:00	朝トレ					
24	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳	P3:30～ ランチ準備会
25	水			10:30	ひろば運営委員会（公民館）			
				11:20	ひろばランチ会（要申込み）			
26	木	9:00	朝トレ					
27	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊（合奏教室）	1:30	碁遊会	
28	土							
29	日							
30	月	9:00	朝トレ			1:30	社交ダンス	
31	火	9:00	朝トレ					

4月初旬の予定

1	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
2	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
3	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場		
6	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
7	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime	1:30	ベルの会
8	水	9:00	朝トレ	10:00		1:30	音楽隊自主練



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～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。