



TAKAKO画

# 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354号 R8.3.1

## 3月 行事予定

- 1日(日) 岡田地区防災訓練
- 3日(火) リフォームの会 9:30 ~
- 4日(水) 歌今ショー 9:30 ~ 11:30
- 9日(月) 離乳食講座 10:00 ~
- 10日(火) 体操しよう会 10:00 ~ 11:00  
趣味の会 あみぬい(折り紙) 1:00 ~
- 11日(水) 歌今ショー 9:30 ~ 11:30
- 12日(木) 男組(振り返りと次年度計画) 10:00 ~
- 13日(金) 体力サポーター集会(視聴覚室) 1:30 ~
- 16日(月) 趣味の会 お菓子 1:30 ~
- 17日(火) リフォームの会 9:30 ~  
趣味の会 折り紙 1:30 ~
- 18日(水) 三水会 10:00 ~
- 19日(木) ごちゃまぜカフェ 10:00 ~
- 23日(月) 健康相談 9:30 ~ 11:30
- 24日(火) 体操しよう会 10:00 ~ 11:00
- 25日(水) 歌今ショー 9:30 ~ 11:30
- 26日(木) 趣味の会 あみぬい(折り紙) 1:00 ~

いきいき健康教室 3日(火) データ転送

## ふれあい健康教室

- 4日(水) 岡田町公民館 9:30
- 5日(木) 神沢公民館 1:30
- 11日(水) 伊深公民館 9:30
- 18日(水) 塩倉公民館 9:30
- 25日(水) 東区公民館 9:30
- 26日(木) 山浦公民館 9:30
- 26日(木) 松岡公民館 9:30

京ちゃんのお菓子教室 \*タンパク質強化スイーツ\*

ひろば初登場!!

♡バイクドヘルシーチーズケーキ ♡おからポンデケーキ ♡グルテンフリーよ!

16日(月) 1:30 ~ 定員12名 材料費500円

☎ 定員メ切 申込みはお早めに! ☎

「全盲は個性とたくかく明るい!!」

軽快な語り口で会場を笑いの渦に巻き込む。

（入場無料）

落語 おおほし亭よし吉 独演会

19日(木) 10:00開演

多くの方のご来場お待ちしております♥

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

24日(火) 1:30 ~

いきいき百歳体操

続けることに意義がある!!

【午後の部】 毎週水曜日 1:30 ~

【午前の部】 毎週金曜日 9:00 ~

4日 11日 18日 25日 (6日休み) 13日 27日

「のびのびの日」 10時~17時ひろば大開放! 飲食OK♥チンOK♥お湯もあるよ!

育児の強〜い味方! 北原先生のちよつと子育てがラクになる!

ワークショップ開催

27日 11:00 ~

「日頃の子育ての楽しさや困りごとををみんなで話そう」

~申込みなし 参加無料~

今日は... (6日はお休み)

13日

27日

# おちよやん通信



## ♡ 第54回 新春サークル発表会 ♡



ひろばの大きなパネル写真が新しくなりました。

ぜひ実物を見に来てね！

2月7日と8日に行われた新春サークル発表会

雪が降って足元が悪い中

多くの方に見に来ていただき嬉しかったです😊



### ★〜おちよやんクイズ〜★



子は子でも大人になると食べられない子は何？

答えはひろばと4月のおちよやん通信で😊

2月の答え 菓子の中に豆を入れたらある和食になりました。何？

菓子=かし 豆=まめ かしの中にまめを入れると → か まめ し  
だから 『かまめし=釜めし』 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～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岡田地区 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	12	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
	21	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	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	7	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	4	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	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)
	2	水	9:30~12:00	四賀地区	会田宿探訪
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
10	6	火	9:00~12:00	岡田体育館	体力測定
	28	水	終日	未定	【バスハイク】
11	4	水	9:30~12:00	光城山	光城山に登ろう!
	10	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
	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	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)
	2	水	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
1	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)
	6	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	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)
3	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)
	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。