ひろばだより 372

令和８年３月１日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX　２８－１１６８

朝は寒さが厳しくても、お日様の暖かさにホッとします。春のお出かけに備えて、少しずつ体をほぐしていきましょう。体を動かすためには、食事と睡眠も大切です。3月も元気に活動しましょう。

ふれあい健康教室　3月5日（木）10:00～

「理想的な朝食のススメ」

講師：大塚製薬(株)

次回は、4月9日(木)10:00～です。

お手伝いは、体力づくりサポーターさん、レクリエーションは、民生児童委員さんです。

福祉ひろばと田川公民館をズームでつないで開催します。お近くの会場へお越しください。

ふれあい健康教室 週変更のお知らせ

令和8年度は、年間を通して<u>第2週木曜日</u>に開催します。体操や楽しいゲームや講座などの後、おしゃべりしながら茶話会です。
申し込みは不要！ご参加お待ちしています。

ヘルシーテラス

3月6日(金)10:00～

スモールボールを使い、ゆる筋＆ストレッチ。
日本Ｇボール協会認定インストラクター
大澤万里先生に教えていただきます。
持ち物：水分　タオル

たがわチャイルドひろば

3月19日(木)10：00～

「手型足型をとりましょう
＆おやつ作り」

★おやつ代(1家族￥100)
★申込不要！

ひろば喫茶　ボランティア部

3月27日(金)10:00～

「松本城のお話」

松本城にまつわるお話や歴史など、もっと深く知りたいと思いませんか？ぜひご参加ください。

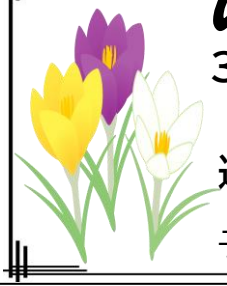
※飲み物＋お菓子で￥100

熟年体育大学（JTRC）

いきいき健康ひろばコース参加者募集！

歩き方を変えるだけで 10 歳若返る！
日頃のウォーキング＋速歩で健康を維持！
専門スタッフの指導や体力測定、栄養指導、バスハイクなどで楽しく歩きましょう。
福祉ひろばまでお問い合わせください！

いきいきサロン



３月 24日(火)　10:00～
田川公民館
遊びの城　たがわっこの集い

子供たちと楽しく交流します。

＊健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！3月5日(木)午前・19日(木)午前です。

3 月

ひろばの活動紹介＜スポーツボイス＞毎月第2月曜日 10:00～、場所は田川公民館。エルダーシステムを使い、軽く声を出しながら体を動かします。見学も大歓迎！ 申込不要!! 水分とタオル持参でご参加ください。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
2	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**		ふるさとの会	
3	火				0840 ﾗｼﾞｵ体操
4	水		健康体操	創作手まり教室	
5	木	**◆ふれあい健康教室　10:00～** **◆健康づくり課保健師相談日**			0840 ﾗｼﾞｵ体操
6	金	**◆ヘルシーテラス 10:00～**			
9	月	**◆スポーツボイス 10:00 田川公民館** **◆クラフトの日 13:30～**			
10	火	渚宮本出前ふれ健　10:00～ **◆絵てがみ 13:30～**			0840 ﾗｼﾞｵ体操
11	水		健康体操	雀の会	
12	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ﾗｼﾞｵ体操
13	金	**◆リィエンの会 13:30～**	歩こう会		
16	月	**◆バス研修（定員に達しました）**			
17	火	渚本郷出前ふれ健　10:00～			0840 ﾗｼﾞｵ体操
18	水	**◆紙の日 13:30～**	健康体操		
19	木	**◆たがわチャイルド 10:00～**			0840 ﾗｼﾞｵ体操
20	金	春分の日（ひろばお休み）			
23	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～** **◆クラフトの日 13:30～**			
24	火	**◆いきいきサロン 10:00 田川公民館**			0840 ﾗｼﾞｵ体操 地区支援者会議
25	水		健康体操	雀の会	
26	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ﾗｼﾞｵ体操
27	金	**◆ひろば喫茶　10:00～** いきいき健康ひろば 13:30～			
30	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**			
31	火				
4/1	水		健康体操	創作手まり教室	
2	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		
3	金	**◆ヘルシーテラス 10:00～**			
6	月	**◆ラク～ナ体操 10:00～**		ふるさとの会	
7	火				0840 ﾗｼﾞｵ体操
8	水		健康体操	雀の会	
9	木	**◆ふれあい健康教室　10:00～** **◆健康づくり課保健師相談日**			0840 ﾗｼﾞｵ体操

田川地区民生児童委員（担当：相澤真由美）
田川地区福祉ひろば

令和8年2月19日

たかわチャイルドひろば

☆３月の予定は・・・

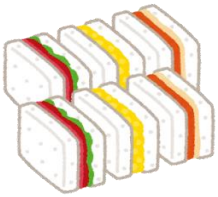
3月19日（木）
午前１０時から

時間厳守です！

「手型・足型をとりましょう」
かわいい成長の記録をとりましょう！

「おやつ作り」

★申込不要　　★持ち物：飲み物・おやつ代100円（1家族）



今日のおやつレシピ「型抜きサンドイッチ」

＜材　料＞（1人分）

・サンドイッチ用食パン　2枚　　・お好みのジャム（イチゴ・ブルーベリーなど）　適量

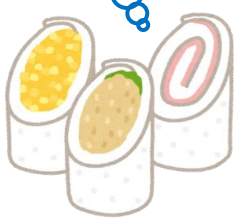
＜作り方＞

①食パン1枚にジャムをぬる。もう1枚の食パンは、型抜きする。

②ジャムをぬったパンに、型抜きしたパンを重ね、食べやすく切る。

③型でぬいたパンにもジャムをぬる。

おうちで作ってみてね♡



☆ロールサンドにしてもかわいいです。

駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば　TEL28－1168

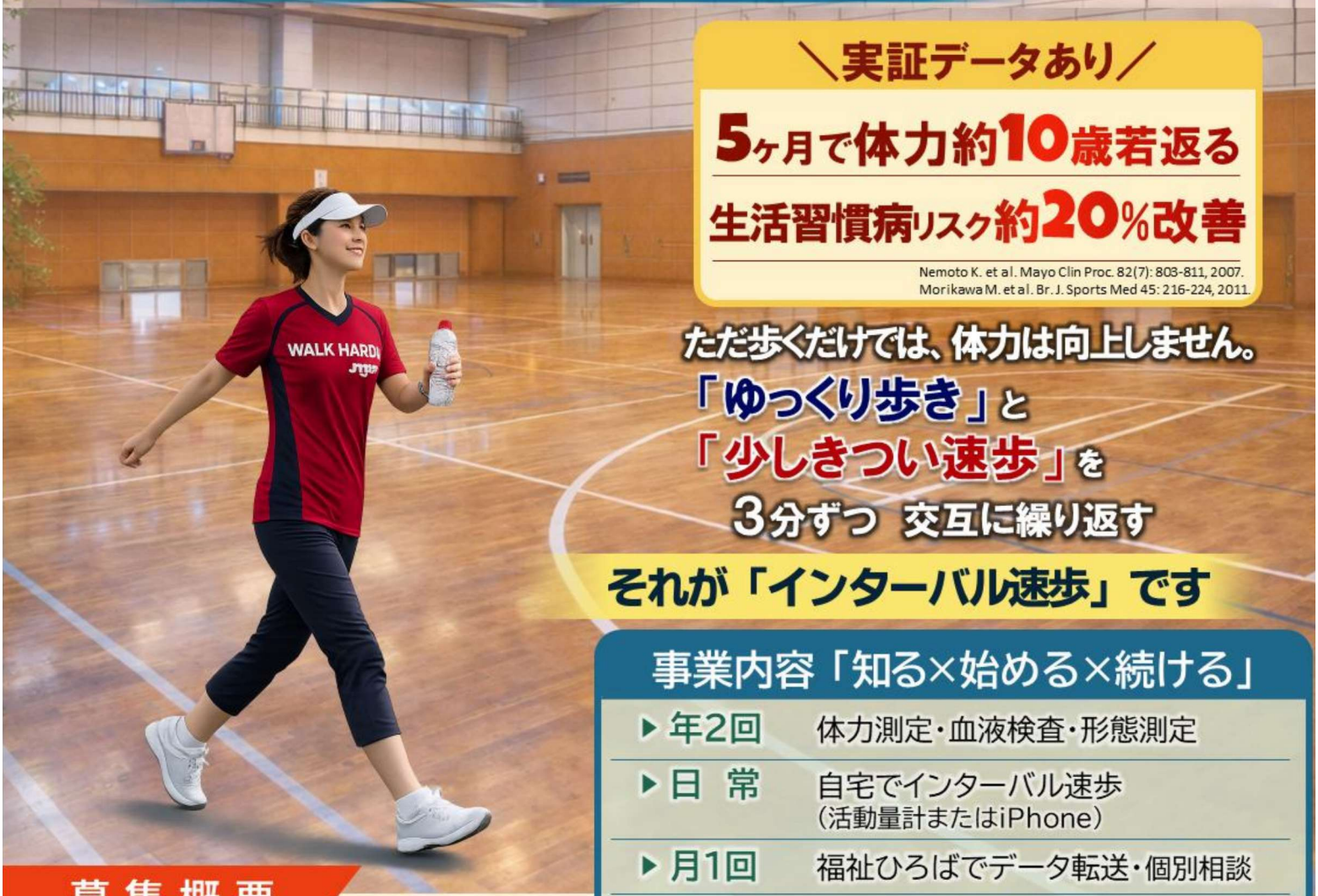
参加者募集！

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)

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

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

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田川地区　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
	22	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	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
	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
	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
7	24	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	28	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	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
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	16	水	13:30～15:00	南部体育館（仮）	第三・白板・田川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)
10	7	水	9:00～12:00	鎌田体育館	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！
	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！
	27	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	25	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	22	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	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
	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	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　皆で一緒に歩きたい　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。

お問い合わせ先:熟年体育大学リサーチセンター　TEL 0263-37-2697