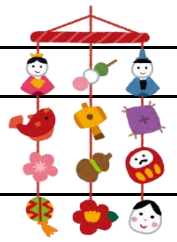
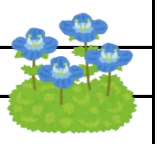
3月　福祉ひろばだより

NO.346
☎40-4168
和田地区福祉ひろば事業推進協議会
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動 午前<9:30～>	サークル活動 午後<1:30～>	日	曜
2	月	<ペタンク>ひろば　1:30～　　民協定例会10:00～	書道教室		2	月
3	火	エルダーで健康体操　9:30～			3	火
4	水		手まりの会	いなほの会	4	水
5	木	☆卓球を楽しむ会　9:30～ ☆福澤先生講演会「認知症の基本」　2:00～			5	木
6	金	わだ・ウォーキングの日　9:30～		健康マージャン	6	金
9	月	映画を楽しむ日「Ｄｒ・コトー診療所」1:30～			9	月
10	火	将棋の会　9:30～		やすらぎの会	10	火
11	水	☆おりがみ　9:30～ ☆運転ボランティア交流会　1:30～			11	水
12	木	☆「ｳｪｰﾌﾞ ｽﾄﾚｯﾁ」健康塾　10:00～ ☆歌声ひろば　1:30～		（うぐいすの会）	12	木
13	金	☆いきいき百歳体操体験会　9:30～ ***☆おしゃべりサロン***　1:30開店　会費100円			13	金
16	月	お楽しみゲーム会　1:30～	書道教室		16	月
17	火	***☆ふれあい健康教室***　9:30～（ｽﾀｯﾌ下和田） **☆いきいき健康ひろば**　1:30～　データ転送			17	火
18	水	ボランティア和田総会　1:30～（大会議室）	手まりの会	いなほの会	18	水
19	木	卓球を楽しむ会　9:30～		ひろばコール・ワダ	19	木
23	月	*☆子育てのびのびひろば*　9:00～　＊健康相談 9:30～ ☆切り絵　1:30～			23	月
24	火	運動し隊・わだ（体サポ登録者）9:30～		やすらぎの会	24	火
25	水	大人のぬり絵　9:30～			25	水
26	木			（うぐいすの会）	26	木
27	金	☆いきいき百歳体操　9:30～ ☆ニコニコピアニカ　1:00～		（思いやりカフェ）1:30	27	金
31	火			健康マージャン	31	火

ふれあい健康教室　　まとめの会と尺八・バイオリンのコンサート　17日(火)9時30分～

今年度最後のふれ健。コーヒーを飲みながら、バイオリンと尺八のコンサートです。
スカーフか大判ハンカチを持って来てください。　お・た・の・し・み・に！

運転ボランティア交流会　11日(水)　13時30分～

今年も7名の方、ご協力ありがとうございました。感謝の声がいっぱいです。

映画を楽しむ日　　≪Dr. コトー診療所≫　主演　吉岡秀隆　9日(月)1時30分～

島でたった一人の医師として島民すべての命を背負ってきたコトー先生。離島医療の厳しい現実、島民との切なくも暖かいふれあいのなか、自身も病に侵されてしまいます。果たしてその結末は～…日本最西端の与那国島の絶景もお楽しみください。

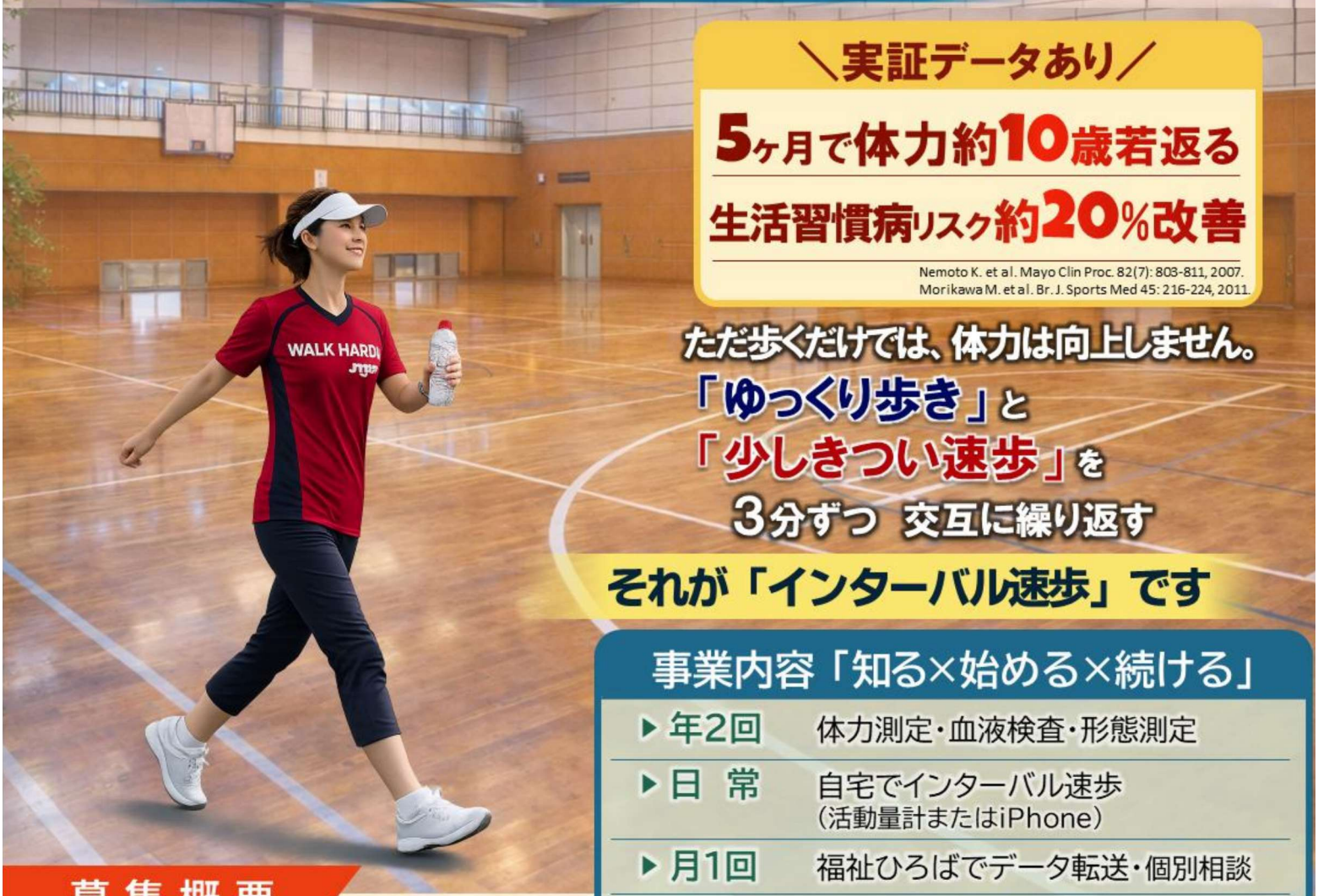
参加者募集！

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和田地区　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	19	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	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
	16	火	9:30～12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	16	火	13:30～15:00	芝沢体育館（仮）	新村・和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)
	23	火	9:30～12:00	市内	湧水巡り
7	21	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	18	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	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)
	15	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
10	13	火	9:00～12:00	神林体育館	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
	17	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	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
	15	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	19	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	16	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	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
	16	火	13:30～15:30	和田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	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